

Laura Elena Armas
Coral von Ruster

Manual de Técnicas de PNL de Estrategias PNL

Más de 80 técnicas de PNL para utilizar en tu vida diaria

Índice

III. Combatir el insomnio

IV. Libera tus capacidades

V. Cambio de conductas

VI. Sentimientos nocivos

VII. Solución a los problemas

VIII. Resolver las enfermedades

IX. Quitar dolores

XIII. La depresión

XIV. El perdón y el rencor

XV. El duelo

XVI. Bajar de peso y mantenerte

XVII. Dejar de fumar

Prólogo

Tener la posibilidad de escribir estas palabras para presentar el libro que cuidadosa y atinadamente elaboraron Laura Elena y Coral, me genera dos sentimientos. Por una parte me siento privilegiado por su petición; por la otra, experimento un gran entusiasmo ante los significados que implica un libro de esta naturaleza.

La ocasión que me brindan para reflexionar sobre su texto es una valiosa oportunidad que les agradezco. La primera consideración apunta hacia lo que reconozco como el espíritu central del libro. A lo largo de los ejercicios que las autoras han creado y recopilado, y que presentan en forma amena y accesible, se percibe un claro optimismo a favor de las posibilidades del ser humano. Nada más valioso en nuestros días que un aire fresco a propósito de la capacidad inherente en el ser humano de vivir de manera plena y saludable.

Dos palabras están perfectamente conjugadas y entrelazadas a lo largo del libro: plenitud y salud. Nada más pleno que una vida llena de salud física, emocional y mental, pero también, como Laura Elena y Coral bien lo comprenden, nada más saludable que vivir el día a día desde una actitud caracterizada por la alegría, el bienestar y el gozo. Ésta considero es la invitación central del libro, la posibilidad, accesible a todo ser humano, de vivir bajo el signo de la alegría y la felicidad compartidas. Sin embargo, es justo señalar que las propuestas de las autoras no son ingenuas ni presentan una visión reduccionista de la experiencia humana; nada más alejado de su interés. Han logrado compendiar en su libro un conjunto claro y extenso de ejercicios, reflexiones y visualizaciones, para favorecer de manera secuencial y sencilla el logro de los estados emocionales que permitan transitar hacia una experiencia personal llena de vitalidad, salud y plenitud.

Hay también en las páginas de este libro algo que las autoras comparten incesantemente: valores. Que en mi opinión tienen que ver con la necesidad imperiosa de los seres humanos de hacer un alto en el camino y reflexionar continuamente acerca de nosotros mismos, de nuestra vida, de las relaciones con nuestros semejantes y de los ideales y motivaciones que nos guían. Estoy seguro de que el texto será una magnífica oportunidad para llevar a cabo este examen de conciencia que, de estar ausente en nuestras vidas, permite que el autoengaño y la rutina nos desvíen drásticamente de nuestros objetivos y compromisos personales.

Finalmente, reconozco en el libro un tercer hilo conductor: el compromiso. Uno que tiene múltiples vertientes, que van desde la necesidad de un compromiso franco y honesto con nuestro desarrollo personal hasta uno que nos invita a solidarizamos en la convivencia con los demás. Hay una gama de oportunidades que la lectura del libro ofrece para mejorar nuestras relaciones familiares y laborales. Así, aunque la lectura y la práctica de los ejercicios planteados sea básicamente una experiencia individual, la presencia del otro representa un compromiso por ser mejores y más plenos, no solamente para uno mismo, sino también para aquellos con los que compartimos nuestra vida.

También me produce un especial entusiasmo el libro publicado por Laura Elena y Coral, al saber que la programación neurolingüística en México continúa creciendo y ofreciendo nuevas perspectivas para el desarrollo personal y comunitario. Me alegra sobremanera que los ejercicios que a continuación se presentan hayan sido probados en múltiples ocasiones a lo largo de un sinnúmero de talleres de desarrollo personal conducidos por las autoras, y que la posibilidad de que emerja de manera natural nuestra magia personal continúe siendo la propuesta central de la PNL. Todo esto logrado por dos extraordinarias facilitadoras de procesos personales y grupales como Coral y Laura Elena. Éste es el motivo de mi entusiasmo y también de mi reconocimiento a su labor.

Tengo, finalmente, una invitación para el lector de este libro. Robert Dilts, uno de los representantes más importantes de la PNL en el mundo y maestro de las autoras, ha señalado que toda intervención de PNL, como las que se nos presentan en este libro, consta de tres elementos indispensables.

El primero de ellos es la intención. La intención implica definir con claridad el objetivo que se pretende lograr mediante el ejercicio. Para Dilts es fundamental una actitud de plena congruencia en la intención. Y, como reiteradamente lo manifiestan las autoras, es preferible una intención básica a la vez.

El segundo elemento es la relación. En múltiples ocasiones los ejercicios y prácticas requieren la presencia de un acompañante. Incluso es posible que el lector considere el ejercicio como una forma de auxiliar a otra persona en algún trance o dificultad que esté experimentando en su vida. En cualquiera de los casos, e incluso aunque la experiencia sea exclusivamente personal, la relación será el espacio psicológico construido poco a poco para comunicar y hacer realidad la intención. Una adecuada relación le da credibilidad a nuestra intención.

Finalmente, como tercer elemento se encuentra el ritual. Éste es, sin duda, un libro pletórico de rituales. Esto es, de acciones concretas en que se generan y transmiten nuevos significados que van más allá de las acciones mismas. Una de las características de los rituales es que son generadores de momentos memorables, como los que estoy seguro surgirán si llevan a la práctica lo que este libro

propone.

Mi invitación radica en que sea a la luz de esta propuesta como se experimenten los ejercicios que conforman este libro.

El libro contiene varios regalos que Laura Elena y Coral generosamente nos ofrecen para nuestro desarrollo personal. Siempre que pienso en regalos, pienso en esa maravillosa experiencia que seguramente el lector ha experimentado, de estar, o imaginar estar, frente a un cuarto lleno de obsequios con motivo de un cumpleaños o Navidad. Si el recuerdo puede encontrarse en un momento de la infancia, mucho mejor, pues la emoción del recuerdo será muy semejante a la que se experimentará al adentrarse en la lectura de este libro, en el que hay diferentes tipos de regalos, a los que me gusta considerar de la siguiente manera:

1. **Regalos que el festejado ha escogido.** Tienen la capacidad de satisfacer exactamente lo que el otro desea, justo como al otro le gusta. Para ello es, sin duda, necesario ser hábiles en acompañar, conocer, comprender y respetar al festejado.

2. **Regalos atractivos que requieren ayuda para abrirse.** Los que requieren de un compañero de juego. Representan para ambas partes una oportunidad para disfrutar y aprender en conjunto.

3. **Regalos que sólo serán apreciados posteriormente.** Los que ofrecen alternativas desconocidas, pero que serán de gran utilidad posteriormente. Para otorgarlos se requiere de gran imaginación, así como de respeto.

4. **Regalos que no se perciben como tales, pero que lo serán más adelante.** Por último, es también cierto que no todos los regalos son percibidos en una primera instancia como tales, pero que a la larga serán de gran ayuda al potencializar recursos personales. Se requiere de una capacidad para confrontar suave y sabiamente al entregarlos, además de plena confianza y profunda valoración del otro.

Al haber abierto este libro, amable lector, has llegado a un rico y fascinante espacio en el que encontrarás, de parte de Laura Elena y Coral, un sinnúmero de regalos de todo tipo, preparados por ellas de la mejor manera y diseñados especialmente para ti. Solamente hace falta que te dispongas al festejo y vayas abriendo cada uno y descubras lo que guardan sabiamente para ti.

José Merino Pérez
Diciembre de 2007

Agradecimientos

Tenemos una gran deuda con las personas que hicieron posible la publicación de este libro. Gracias a una cadena de sucesos afortunados, agradecemos desde aquí a Richard Bandler y a John Grinder por haber desarrollado y establecido lo que hoy se conoce como PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL), tema que desde el primer contacto nos fascinó.

Gracias también a los diversos maestros que tuvimos, en especial a José Merino, quien nos apoyó y tuvo la paciencia de contestar nuestras múltiples preguntas a lo largo del diplomado, de la especialidad en PNL, la certificación en Programación Neurolingüística y Salud, y la práctica avanzada, así como en otros temas a través de estos años. Gracias a Robert Dilts, fuente continua de inspiración; a Suzi Smith, Tim Halbom y Teresa Robbins por la capacidad de compartir sus conocimientos, y por supuesto, al maestro Juan Francisco Ramírez y a todo su equipo.

Agradecemos a las instituciones que creyeron en nosotras, que nos abrieron sus puertas y nos dieron la oportunidad de participar con nuestros talleres y seminarios. En en especial un reconocimiento al Centro de Orientación y Desarrollo Humano (CODHU) y a Advance por su confianza y apoyo durante más de cinco años y hasta el día de hoy.

Queremos agradecer también a todas las personas que acudieron a nosotras para aprender las técnicas de PNL, pues cada grupo nos abrió un nuevo camino, nos dio nuevas ideas y nos obligó a mejorar en todos los aspectos.

Gracias a Daniel Sáiz von Ruster por su creatividad y por impulsarnos a elaborar este libro. Gracias a su sabiduría electrónica tenemos un lugar importante en internet.

Nuestro agradecimiento incondicional a nuestras familias por su apoyo, y a los amigos que siempre tuvieron palabras alentadoras para que lleváramos a cabo este proyecto.

Introducción

Este libro surgió luego de detectar en la gente la necesidad de saber cómo resolver sus problemas. A veces se identifican situaciones que se desean cambiar, pero se ignora cómo lograrlo.

En nuestra experiencia profesional hemos encontrado que las técnicas de la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA son altamente eficientes en la terapia, gracias a su sencillez y por el gran poder que encierran.

En este libro hemos querido ofrecer 17 temas, como manejo del duelo, depresión, cómo combatir el insomnio, manejo del estrés, cambio de conductas, cómo liberar tus capacidades en situaciones difíciles, etc., y diversas técnicas para resolver cada uno de los problemas. Los ejercicios se basan en nuestra práctica profesional y están encaminados a ayudar a las personas a resolver sus conflictos, pero también serán útiles para los terapeutas, ya que enriquecerán sus sesiones sin importar la escuela que sigan.

Esperamos que este manual sea también provechoso para los maestros de PNL.

Los ejercicios están clasificados por grado de dificultad (profundidad) y cuentan con una guía para realizarlos de la mejor manera posible.

Pretendemos destacar que nuestros RECURSOS mentales, puestos en práctica CONSCIENTE y adecuadamente, pueden cambiar nuestros estados emocionales y crear contextos más saludables que nos lleven a un mejor estado de salud y a una mejor calidad de vida.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, pone en evidencia el potencial del ser humano del que muchas veces no estamos conscientes. Mediante el uso asertivo del lenguaje, las CLAVES OCULARES, la importancia de la respiración, la manera en que codificamos nuestros pensamientos, los anclajes, el cambio de historia personal, y otros RECURSOS, modificaremos aquello que nos molesta, nos preocupa o, de alguna manera, nos tiene atorados.
Hemos procurado que el lector tenga opciones en cada tema para que escoja las que más se adecuen a él y sus necesidades.

Una de las premisas en que se basa el presente libro es que toda

persona tiene en sus manos la solución a sus problemas. Sólo es cosa de aprender el cómo y de querer hacerlo para cambiar.
Los ejercicios están basados en la repetición, que es como se construyen nuevas programaciones que logran eliminar las que nos generan conflicto.

Estas técnicas no pretenden eliminar al terapeuta en casos difíciles, son sugerencias y prácticas de autoayuda que cualquiera puede poner en práctica para experimentar estados emocionales enriquecedores como paz, alegría, paciencia, seguridad, perdón, etc. Así mismo, propone cambiar sentimientos y conductas nocivas por otros más saludables para alcanzar una vida más plena sin cargas inútiles.

Se sabe que todo sentimiento que produce inseguridad, impaciencia, estrés, miedo, intolerancia, etc., a la larga deteriora nuestra salud, si no somos capaces de cambiarlo.

Instaurar nuevas programaciones en nuestra conducta nos da una mejor calidad de vida y salud.

Deseamos que este libro sea una herramienta de cambio que auxilie a nuestros lectores a resolver la mayoría de sus problemas, ya que ésa es nuestra intención primordial: ofrecer opciones para el cambio.

Laura Elena y Coral

Cómo usar este manual



Antes de que brinques directamente a los ejercicios de PNL espera un segundo y lee estos consejos

Este manual fue hecho justo para que puedas llegar rápidamente a la técnica que necesites y con una simple ojeada sepas de qué se trata y qué requiere. No es un libro para leer de principio a fin. Así que revisa los consejos que te presentamos a continuación y estarás listo para lanzarte a las técnicas y mejorar tu vida en poco tiempo.

- Ojea el índice y el libro, brinca por las diferentes técnicas para ir conociendo qué puede hacer por ti cada una
- La simbología de la izquierda de cada técnica te resume los principales requerimientos de la técnica, tómalos en cuenta al realizar la técnica
- Lee primero la técnica antes de realizarla, si es muy larga puedes leerla incluso dos veces de manera que cuando la practiques tengas claro qué tienes que hacer y puedas fluir con mayor facilidad
- Si vas a utilizar acompañante asegúrate que lea primero la técnica para que en el momento de realizar la técnica no tenga problemas y no pierdas tu concentración, igualmente pídele que pause en cada coma y cada punto. Puedes practicar según la técnica, dos segundos para cada coma y cuatro para cada punto
- En la grabación, muchas veces se lee muy rápido o muy lento pero sólo lo descubrimos una vez que realizamos la técnica. No lo pienses dos veces, si no estás satisfecho con tu grabación, vuélvela a hacer
- La mayoría de las técnicas son sueltas, pero fíjate que hay algunas que van seriadas, esto es, que tienen un orden entre ellas, asegúrate de seguirlo cuando así se indique.
- Las técnicas tienen diferentes niveles, no realices las de nivel alto hasta haber realizado algunas de nivel medio
- Existen diecisiete temas en este manual, el único que se recomienda que todos realicen, al menos una técnica, es el primero: Relajación. Si te sabes relajar aprovecharás más los demás ejercicios

I. Relajación

INTRODUCCIÓN

Relajarse solía ser algo que nuestros abuelos sabían hacer con facilidad. Hoy en día, debido a nuestro tren de vida, olvidamos cómo hacerlo. Parece ridículo pero es verdad. Muchas veces estamos tan tensos que no sabemos cómo empezar a calmarnos; se puede intentar ver televisión, aunque distraerse no siempre funciona. Es necesario aprender de nuevo a relajarse, justamente porque hacerlo ya no es parte de nuestra existencia. Generalmente no hay tiempo, y cuando lo hay, no sabemos cómo.

La relajación, al contrario de la flojera —no hay que confundirlas—, trae muchos beneficios para nuestro desempeño cotidiano. Relajarse en forma continua nos permite estar más alerta, más oxigenados, menos desgastados, reparar nuestro sistema nervioso, sobrellevar largas jornadas de trabajo sin acabar en un estrés desgastante, mantener un mejor sentido del humor y renovar la energía, entre otros beneficios. Cuando nos relajamos y hacemos una pausa, respiramos de manera diferente y más profunda, lo que nos ayuda a oxigenar nuestro cerebro y pensar con claridad.

A continuación encontrarás una serie de ejercicios de relajación que tomarán unos minutos. Te recomiendo que hagas una pausa en tu trabajo diariamente para hacer el ejercicio que más te guste, y así reponerte y cargarte de energía. Recuerda que tu cuerpo es el reflejo de tus pensamientos y emociones. Si tienes mucho estrés y tensión, tu cuerpo lo reflejará tarde o temprano. Gozarás de más salud si mantienes la calma y mantienes el estrés bajo control.

Te ofrecemos opciones para eliminar la tensión en general, y en ocasiones recurriremos a leves estados de trance para aliviar de manera agradable y placentera la rigidez muscular o el estrés emocional que te afecta, para luego continuar y terminar el día pleno de energía.

CONCENTRACIÓN FÍSICA


3 min


Cada vez que sea necesario


Oficina o casa. Antes de dormir

Objetivo: soltar la tensión de todo el cuerpo y relajarse.

Esta técnica te ayudará a eliminar el estrés y a aflojar los músculos que se hayan tensado por mala postura, exceso de trabajo o estrés. Lo puedes hacer cuantas veces quieras al día, y por la noche te ayudará a dormir mejor. Se realiza sentado o acostado.

Sigue estos pasos:

1. Siéntate o acuéstate en un lugar donde puedas estar tranquilo al menos por tres minutos.
2. Empezarás desde los pies y de ahí subirás hasta la cabeza.
3. Apoya los talones en el piso y levanta la punta de los pies en dirección a las rodillas tensándolas.
4. Junta las rodillas y sigue con la tensión en pies y pantorrillas.
5. Intenta juntar los glúteos con la intención de tensar intestinos y vísceras.
6. Alza los hombros y acércalos uno al otro lo más que se pueda, haciéndolos hacia adelante. Esto te obligará a cruzar los brazos.
7. Cierra los puños y apriétalos con toda tu fuerza.
8. Frunce la frente y el entrecejo.
9. Aprieta con cuidado los ojos y la dentadura.
10. Respira profundamente y contén la respiración.
11. Retén el aire adentro el tiempo que te sea posible.
12. Cuando ya no puedas retener más el aire, suelta de golpe esta postura exhalando y gritando, si es necesario, para liberar la tensión y mover la energía.

LAS ESCALERAS


Nivel intermedio


Grabación sugerida


10 a 15 min


Las veces que quieras


Sin interrupciones

Objetivo: relajarse suavemente mediante un leve estado de trance

Este ejercicio te ayudará a profundizar más en la relajación gracias a un leve estado de trance. Según el grado de concentración que logremos, descansará nuestro sistema nervioso.

Recomendación: este ejercicio puedes hacerlo a la mitad de una jornada de trabajo. Sólo toma unos minutos y la sensación de energía al despertar te permitirá continuar tu labor con más ánimo y mejor humor. También se evita el desgaste del sistema nervioso. Para personas con problemas de insomnio, los ayudará a dormir y seguir durmiendo toda la noche. Después de un par de veces lo harás sin leer el texto y usando tus propias palabras, que serán más efectivas. Es muy fácil aprender este ejercicio.

Sigue estos pasos:

1. Con los ojos abiertos visualiza frente a ti, por un momento, el número 100; luego el 99 y continúa así hasta llegar al 96.

2. Ahora los números desaparecen. Cierra los ojos y empieza a relajarte. Suelta los músculos y respira profundamente.

3. Mientras continúas con la respiración, imagina que llegas a unas escaleras eléctricas que van al piso de abajo. Las escaleras van al nivel A. Repite la letra A en tu mente y esto te relajará diez veces más.

4. Al llegar abajo aparecen otras escaleras iguales que te llevarán al nivel B. Repite la letra B en tu mente y tu relajación física y mental es ahora diez veces mayor. Respira profundamente.

5. Al terminar este tramo, encuentras otras escaleras que te llevarán al nivel C. Repite la letra C, y en este punto tu relajación física y mental será diez veces mayor. Sientes una tranquilidad muy agradable. Respira profundamente.

6. Ahora la relajación es total, te encuentras muy tranquilo. El sistema nervioso se recupera, se fortalece y tú descansas en estos pocos minutos, lo disfrutas y lo aprovechas.

7. Ahora, poco a poco, entra en contacto con tu respiración, toma en cuenta qué tan rápido o despacio estás respirando. Poco a poco te vas ubicando en el lugar donde estás, y cuando abras los ojos, te sentirás perfectamente alerta y relajado. Toma aire un par de veces y abre los ojos.

DEL TRES AL UNO


Nivel intermedio


Grabación sugerida


10 a 15 min


2 veces al dìa


Tranquilo sin interrupciones


Acompañante

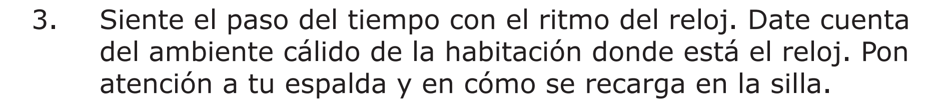
Objetivo: esta técnica no falla, hasta el más tenso logra entrar y relajarse

Excelente técnica para uno mismo o para guiar a alguien más. Provoca una relajación profunda para descansar en unos minutos y reponer energía. Es muy efectiva.

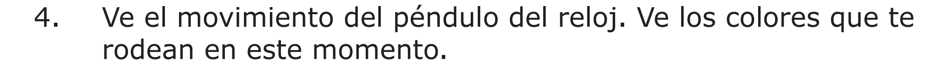
Sigue estos pasos:

1. Siéntate, toma aire profundamente y fija la vista al frente. Imagina un reloj grande con un péndulo abajo. Piensa que en la habitación donde está el reloj entra la luz del sol por la ventana Visualiza las manecillas del reloj.

2. Por unos momentos escucha el tic tac del reloj que está enfrente. Escucha el sonido de tu respiración.
Pon atención a los ruidos que te rodean en este momento.



3. Siente el paso del tiempo con el ritmo del reloj. Date cuenta del ambiente cálido de la habitación donde está el reloj. Pon atención a tu espalda y en cómo se recarga en la silla.



4. Ve el movimiento del péndulo del reloj. Ve los colores que te rodean en este momento.



5. Escucha las campanas del reloj al marcar la hora. Nota los ruidos del exterior.



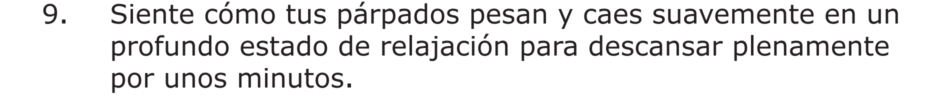
6. Siente la temperatura del vidrio del reloj; siente tus pies tocando el piso.



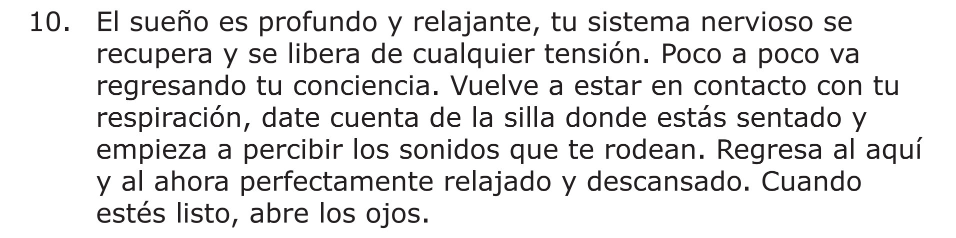
7. Observa el contorno del reloj con péndulo.



8. Escucha su monótono tic tac.



9. Siente cómo tus párpados pesan y caes suavemente en un profundo estado de relajación para descansar plenamente por unos minutos.



10. El sueño es profundo y relajante, tu sistema nervioso se recupera y se libera de cualquier tensión. Poco a poco va regresando tu conciencia. Vuelve a estar en contacto con tu respiración, date cuenta de la silla donde estás sentado y empieza a percibir los sonidos que te rodean. Regresa al aquí y al ahora perfectamente relajado y descansado. Cuando estés listo, abre los ojos.

AFLOJAR Y SOLTAR


Nivel intermedio


Grabación sugerida


25 min


Las veces que quieras


Còmodo y tranquilo. Si es posible que sea le mismo lugar cada vez


Acompañante

Objetivo: relajar músculo por músculo para lograr una relajación total.

Este ejercicio te ayudará a relajar tensiones musculares, conscientes o no. Abarca todo el cuerpo, y mientras más relajamiento alcances, mejor te sentirás al terminar. Cada vez que lo hagas será diferente. Con la repetición entrenarás tu mente para hacerlo cada vez con mayor rapidez.

Sigue estos pasos:

1. Busca una posición cómoda, sentado o recostado, como prefieras. Respira profundamente y exhala. Vuelve a inhalar, retén el aire tres segundos y luego exhala en tres tiempos. Respira nuevamente y siente lo placentero que es respirar y el bienestar que esta actividad te produce.

2. Siente los pies pegados al piso e imagina que sueltas cualquier tensión que haya en ellos. Deja que la tierra la absorba. Concentra tu atención en las piernas y suelta los músculos tensos. Mientras más relajados estén, más tensión se libera. Toma tu tiempo, siente la soltura en tus piernas.

3. Ahora fija la atención en tus glúteos y abdomen, afloja poco a poco hasta soltar la tensión que encuentres acumulada. De la cintura para abajo, tu cuerpo pesa más y la tensión se libera por los pies; sigue sintiendo cómo la tierra absorbe la tensión.

4. Respira profundamente y continúa con tu espalda y pecho, siente cómo se va aflojando cada parte de ellos , al soltar la tensión dirígela a los pies para que la tierra la absorba. Tu cuerpo es aún más pesado. Se siente un poco adormecido con esta relajación. Afloja y suelta los brazos, libera la tensión de los hombros. La tensión fluye suavemente hacia los pies, y finalmente, la tierra la absorbe.

5. Ahora concéntrate en tu cuello. Si es necesario, mueve la cabeza para desplazar la energía negativa atorada en los músculos del cuello. Mientras lo mueves, afloja los músculos de la cara y la quijada, los párpados, la frente, hasta que sientas una relajación agradable y la tensión se vaya a los pies y la tierra la absorba.

6. Mientras liberas la última tensión del cuerpo, es posible que lo sientas más pesado, que escuches los sonidos que te rodean y que percibas una agradable quietud y tranquilidad en tu cuerpo.

7. Mientras esta quietud fluye por tu cuerpo, piensa en un pai-

saje agradable. Es un panorama que te rodea. Escucha los sonidos a tu alrededor, admira la belleza del lugar, observa todos los detalles, siente la temperatura y respira profundamente para percibir cualquier aroma del ambiente. Estas sensaciones te causan gran gozo y alegría. Te sientes pleno y muy satisfecho con todo lo que te rodea. Estas sensaciones te cargan de energía nueva y fresca. Sientes cómo esta energía recorre tu cuerpo y se va instalando en cada parte del organismo. Es un revivir saludable. Cada aspecto del paisaje le brinda mayor vitalidad a cada célula.

8. Suavemente mueve tus manos y pies para sentir este bienestar, mueve los hombros y el cuello, las piernas, todo el organismo está tranquilo y con gran vitalidad. Respira un par de veces, y cuando estés listo, regresa y abre los ojos sintiéndote relajado y pleno de energía.

EL TREN


Nivel intermedio


Excelentes resultados


Grabación sugerida


25 min


Una vez al dìa

La casa, aislado sin interrupciones

Objetivo: que te relajes a través de una vivencia imaginaria sencilla que aprenderás rápidamente.

El ejercicio consiste en alcanzar la relajación imaginando un viaje en tren. En el viaje se logrará un leve estado de trance que te permitirá recargar energía para continuar tus labores. Es muy efectivo y se aprende con facilidad.

Recomendación: aconsejamos que aprendas la secuencia con tus propias palabras. Tu mente aprenderá fácilmente el recorrido para que hagas este ejercicio las veces que quieras. Con la práctica lograrás relajarte con mayor rapidez en cada ocasión.

Sigue los siguientes pasos:

1. Siéntate cómodamente en un sillón o recuéstate. Una vez que estés cómodo, toma contacto con tu respiración. Sé CONSCIENTE del ritmo de tu respiración, de la profundidad y la frecuencia. La respiración te INDUCE a una relajación rápida y saludable.

2. Empieza poco a poco a aflojar el cuerpo y siente cómo cada respiración te ayuda a sentirte más relajado. Deja a un lado los pendientes y preocupaciones que tengas en este momento. Regálate estos minutos de concentración y descanso. Pídele a tu mente quince minutos de paz y después despertarás sintiéndote lleno de energía.

3. Imagina un largo viaje en tren. Ponte cómodo, vas seguro. Cómodo. El paisaje que ves por la ventanilla es agradable. Mientras miras el paisaje durante kilómetros y kilómetros, el movimiento leve del tren te arrulla y el ronroneo del motor te ayuda a descansar más profundamente. Fija la mirada a lo lejos y siente los párpados cada vez más pesados. Ya sólo escuchas las ruedas del tren que se deslizan suavemente sobre los rieles.

4. A medida que avanza el tren, los músculos de tu cuerpo se van soltando, la monotonía del viaje y la tranquilidad te ayudan a descansar. Es posible que sientas calma y que la disfrutes. La tranquilidad te invade. Esta sensación plena de paz interior la puedes tener cada vez que subas al tren, disfrútala. Date cuenta del ritmo de tu respiración, la relajación es más profunda cada vez.

5. El trayecto sigue y poco a poco sientes cómo la energía en tu organismo se hace presente. Empieza a sentir las piernas y los brazos, eres más CONSCIENTE de tu posición, de los sonidos que te rodean, y te das cuenta de que estás por llegar al final del trayecto. Ha sido un viaje muy agradable y útil.

Da gracias a tu mente por llevarte a lo largo de este viaje tan cómodo y toma contacto con tu respiración, con tu postura, con tu entorno. Cuando estés listo, abre los ojos y continúa con tus actividades.

Tarea: a mayor práctica, mejores resultados. Cuando hayas repetido este ejercicio varias veces, iniciarás pensando en el tren y te darás cuenta de que enseguida entras en un estado de relajación sin mayor esfuerzo. Pruébalo.

II. Logro de objetivos

INTRODUCCIÓN

Lograr objetivos a lo largo de nuestra vida representa en muchas ocasiones algo difícil de conseguir porque requiere un esfuerzo adicional de nuestra parte. Sin embargo, hay quienes lo logran muy bien y nada los detiene. Podría pensarse que esas personas están dotadas de alguna cualidad que los motiva y los lleva a obtener lo que quieren, mientras que uno no es capaz de hacer lo mismo.

Los fundadores de la PNL estudiaron con detalle los patrones mentales que usamos cuando alcanzamos un objetivo y las diferencias cuando no lo logramos, y descubrieron que el diálogo interno que generamos es distinto, lo mismo que las imágenes, sensaciones y matices sobre nuestro proceso hacia la meta.

Cuando algún objetivo nos gusta y nos motiva, nuestros patrones mentales trabajan en conjunto y se dirigen hacia él sin importar los obstáculos, como salir con los amigos a comer tacos, al cine, encontrarme con alguien que me interese mucho, salir de viaje, etc. Casi sin darnos cuenta cumplimos nuestro propósito y no lo sentimos como carga ni como un gran esfuerzo, porque fue placentero.

Cuando alguien nos invita a ir al cine (suponiendo que es agradable), no decimos "qué flojera", "la semana que entra", "un día de estos", "qué difícil", etc. Considera el sentimiento que cada comentario te produce. Ahora veremos las consecuencias graves que este tipo de diálogo, sea interno o externo, opuesto al logro del objetivo, tiene en nuestros patrones mentales. Es la forma más fácil de boicotearnos sin darnos cuenta de que lo hacemos.

La mente necesita dirección e instrucciones claras para moverse. Hace lo que le pedimos, cuando se lo indicamos. Si no pedimos, no hace nada. Cuando pensamos en ir al cine, ya dimos la instrucción de arreglarnos para salir, tener dinero a mano para pagar, establecer horario, lugar, acompañante cómo llegar. Me veo sentado en el cine, disfrutando, y aunque lloviera, llegaría. No nos damos cuenta de que llevamos a cabo este proceso. Si transferimos estos patrones a situaciones en las que queremos lograr algo no tan placentero, nuestra mente nos ayudará y será el motor para cumplir propósitos que nos cuestan trabajo. Coronaremos nuestros objetivos con menor esfuerzo porque nuestra mente ejecuta lo que le pedimos, siempre y cuando lo hagamos.

Los resultados son sorprendentes si el proceso se lleva a cabo paso a paso, pues así se entrena la mente para que descarte el lenguaje nocivo que nos detiene y obstaculiza para triunfar en lo que queremos.

LENGUAJE CORRECTO (ASERTIVO)



Tècnica obligatoria antes de cualquier otra de este capìtulo



Nivel intermedio



15 min



Cualquiera



Primero de la secuencia

Objetivo: aprender a usar el lenguaje en favor de uno mismo y así evitar la posibilidad de autoboicot.

Recomendación: tener este módulo como referencia para futuros planteamientos.

La intención de esta técnica es reaprender nuevas formas lingüísticas para expresarnos ante nosotros mismos y ante los demás. El lenguaje en PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜISTICA es muy importante para mandar el mensaje correcto a nuestra mente. Veremos cómo hemos perdido oportunidades de tener éxito por un mal planteamiento del objetivo, manifestado con un lenguaje negativo, ambiguo e incongruente. Observa la siguiente lista de palabras y piensa qué tanto las utilizas en el planteamiento de tus objetivos.

LISTA DE ERRORES COMUNES DE LENGUAJE AL ENUNCIAR UN OBJETIVO:

Uso del "no": la mente no registra el "no" y, por lo tanto, nos boicoteamos al plantearnos objetivos como "no quiero comer pan"; la imagen del pan aparece en la mente y entonces se antoja; "quiero comer frutas" o "las verduras me convienen" serían mejores planteamientos.

"Mañana": al hablar o pensar respecto al objetivo, es un error decir "mañana", fecha que no está en el calendario y confunde a la mente; mañana es diario, mañana nunca llega.

"Un día de estos", "la próxima semana": son tiempos que no están definidos ni en el calendario ni en el tiempo; "un día de estos" es demasiado ambiguo para la mente y "la próxima semana" sucede cada semana. Lo correcto es definir una fecha fija, como el martes 19.

"Tengo que": generalmente asociamos estas palabras con acciones o tareas que me disgustan y me cuesta trabajo realizar; ej.: "tengo que ir al banco", "tengo que arreglar la casa", pero no decimos "tengo que ir a la fiesta" (a menos que de veras no quieras ir). "Tengo que" implica una carga y un peso que nos detiene, por lo tanto hay que evitarlo en el planteamiento de objetivos.

Dudas sobre el logro: cualquier vacilación impide que alcancemos el objetivo, la mente se detiene y no continúa con los pasos necesarios; es suficientemente inteligente para no seguir si hay cualquier titubeo.

"Sí, pero": esta expresión condiciona la posibilidad de conquistar la meta. El "pero" es una palabra que cancela la primera parte del enunciado, ej.: "tengo que sacar mi licencia nueva, pero es muy tardado", "tengo que ir a la escuela, pero no me siento bien". ¿Qué

quiere decir esta persona? "Tengo que pasar la prueba, pero me da mucho miedo", "te ayudo, pero mañana" (condiciono mi ayuda, procuro y deseo que tú no puedas mañana), "estoy a dieta, pero tengo muchos compromisos" (si tengo una cena la rompo). ¿Qué seriedad hay con la dieta? Aquí queda muy claro el autoboicot. Ir a la escuela es un deber cotidiano y no es visto como un objetivo.

"Qué flojera": al decir estas palabras, inmediatamente el cuerpo responde. Es una orden y por supuesto, el cuerpo entero se relaja y deja de tener energía, por lo tanto no puedo continuar, sólo pienso en actividades de flojera, el objetivo se elimina.

"Qué aburrido": con estas palabras el cuerpo responde y no habrá manera de tener RECURSOS para la acción mientras pensemos y digamos "qué aburrido", pues esto disminuye el interés y se pierde energía.

Creencia limitante: por lo general vienen acompañadas de un "no puedo" u otras palabras que denotan incapacidad o que sucederá algo negativo si lo hago; ej.: "no puedo ser disciplinada", "soy incapaz de bajar de peso, toda mi familia es gorda" o "no salgo de noche porque es peligroso".

La regla básica para enunciar un objetivo es hacerlo en tiempo presente simple, positivo y afirmativo.

Al plantearlo es importante hablar en presente; la mente reconoce e interpreta mejor ese tiempo verbal; incluso hay que tener cuidado con el "voy a…", pues implica futuro.

Plantear el objetivo en forma positiva aumenta la posibilidad de éxito; hablar más de "quiero bajar de peso" que de "tengo o debo bajar de peso" por obligación.

Hacerlo afirmativamente evita el boicot: "no quiero enfermarme" suena bien, sin embargo, me visualizo enferma; mejor "quiero estar sana" (me visualizo sana), eliminar el "no".

Entrena tu mente para dejar de usar estas expresiones que sólo confunden y boicotean tus intentos de lograr alguna meta. Simplemente hay que recordarlas y evitarlas.

ESPECIFICACIÓN DE OBJETIVOS


Nivel intermedio


Muy utilizado en PNL


20 min


Las veces que quieras


Lugar con privacidad

Objetivo: aprender los pasos que te llevarán a tu meta con menos esfuerzo.


Recomendación: revisar bien el módulo anterior sobre el lenguaje, para enunciar bien tu objetivo.

Este ejercicio te llevará paso a paso por los diferentes planteamientos sobre tu objetivo. Es importante darle un mensaje claro a la mente para que siga las instrucciones. Sin éstas, la mente no se mueve, y si son confusas, tampoco sabrá qué hacer. Es importante saber especificar para tener éxito.

Te recomiendo que empieces con un objetivo sencillo, como arreglar tus papeles para el pago de impuestos, poner en orden tu escritorio, concertar la cita que has pospuesto con un cliente, con el médico o con el dentista, arreglar algún trámite, ordenar un rincón de la casa, entre otros.

Sigue estos pasos:

1. Enuncia tu objetivo en presente, positivo y afirmativo. Habla de lo que sí quieres y pregúntate: ¿qué es realmente lo que quiero?

2. Piensa que lo que quieres hacer está bajo tu control. Depende sólo de ti. Pregúntate: ¿lo puedo hacer yo solo? ¿No dependo de nadie? ¿Cuál es el primer paso? Si puedes hacerlo solo, continúa; si no, toma en cuenta los posibles atrasos si dependes de otras personas.

3. Imagínate frente a tu objetivo de la manera más específica posible. Te encuentras a punto de iniciar el camino que planeaste. Pregúntate y contesta: ¿quién está contigo?, ¿dónde estás?, ¿cuándo inicias?, ¿qué haces específicamente? y ¿cómo? Ve, escucha y siente el ambiente que te rodea en ese momento. Es importante que contestes cada pregunta con detalles.

4. Imagina que ya lograste tu objetivo. Piensa en la evidencia de base sensorial que te permitirá saber que has logrado lo que quieres. Pregúntate y contesta: ¿qué verás, qué oirás, qué sentirás cuando lo hayas logrado? ¿Cómo sabrás que lo has conseguido? ¿Hay alguna respuesta de tu entorno? ¿Qué te dicen? Aquí realiza una respiración profunda.

5. ¿Tienes los RECURSOS necesarios y las opciones adecuadas para alcanzar tu objetivo? Pregúntate: ¿qué recurso necesito para alcanzar mi objetivo? Ej.: organización, paciencia, disciplina, flexibilidad, seguridad, etcétera.

6. ¿Tiene tu objetivo el tamaño adecuado? Si es muy grande y tomará más de una semana lograrlo, divídelo en pequeños objetivos. Hazlos pequeños y alcanzables.

7. Mide las consecuencias en tu vida y en tus relaciones si consiguieras tu objetivo. Pregúntate: ¿a quién afectas en forma negativa? ¿A quién afectas en forma positiva? Si no afectas a nadie en forma negativa, adelante.

8. ¿Qué logras al alcanzar tu objetivo? ¿Para qué lo quieres? ¿Tienes alguna duda o algún "pero" sobre el éxito de tu objetivo? Si hay alguna duda o "pero", entonces busca otro objetivo que te motive más.

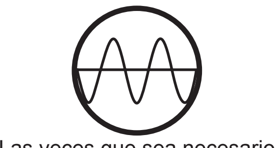
Repite los pasos del ejercicio diariamente, por lo menos durante una semana.

TÉCNICA DEL SCORE


Nivel intermedio

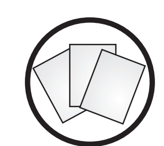

Requiere el ejercicio "Lenguaje correcto" antes


20 min


Las veces que sea necesario


Lugar con privacidad


Acompañante


6 hojas de papel con las letras de SCORE y la palabra Meta en la 6a

Objetivo: ayudar a la persona a clarificar en forma metódica y ordenada la meta y sus efectos.

Este ejercicio está diseñado para aprender a plantear un objetivo y clarificar cómo llevarlo a cabo al identificar cada paso del proceso y moverse espacialmente sobre las marcas en el papel. Las marcas permiten las pausas entre cada paso para que la persona evalúe y procese lo que necesita hacer para lograr su objetivo.

Las letras de score significan:



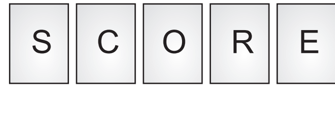
S = síntoma (situación presente, lo que no queremos en el estado actual).

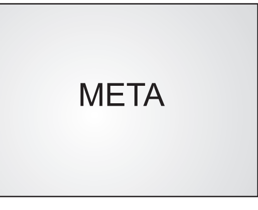
C = causa (identificar por qué estoy en este estado).

O = objetivo (lo que deseo, la situación a la que aspiro).

R = recurso (qué recurso necesito para llevar a cabo mi objetivo).

E = efecto (si logro el objetivo, cuál es el efecto o los efectos en mi vida).





Y en un lugar separado de esta secuencia colocar el papel que dice Meta, como se muestra arriba.

La Meta implica una posición como "observador". Es un sitio para observarse a sí mismo y estar en un lugar neutral.

Sigue estos pasos:

1. Una vez colocados los papeles en el piso como se muestra arriba, ponte en la Meta. Desde ahí reflexiona sobre tu situación presente que no te gusta. Ej.: estoy fumando mucho, tengo mi oficina muy desordenada, tengo unos kilos de más, me siento mal sin ejercicio, mi hijo me desespera, etc. Es tu situación actual.

2. Cuando tengas clara la situación actual que no te gusta, cámbiate a la S de síntoma. Vive tu situación actual en todas sus facetas; ¿cómo te ves, qué te dices, qué te dicen otros, cómo te sientes con esta situación? Respira profundamente.

3. Regresa a la posición Meta y desde ahí piensa en las causas de tu situación actual. Ej.: estoy fumando más por tantas reuniones, tengo mi oficina desordenada porque no me organizo, etc. ¿Cuál es la causa de tu estado actual?

4. Dirígete a la letra C y métete allí con las causas que acabas de enunciar. Visualiza los detalles de las causas y ve si encuentras alguna otra. Respira profundamente.

5. Sal y regresa a la posición Meta. Respira profundamente y ahora piensa qué quieres respecto a la situación actual que te disgusta. ¿Cuál es el objetivo que deseas? Recuerda cuidar el lenguaje que usas para enunciarlo. (Véase el primer ejercicio de este módulo.) Formula tu objetivo y piensa si está enunciado en presente simple, positivo y afirmativo.

6. Con ese objetivo enunciado correctamente, pasa a la letra O y vive tu objetivo en acción. Piensa exactamente qué haces primero para lograr tu objetivo, cómo lo haces, cuánto tiempo te lleva, qué hay a tu alrededor, qué escuchas y qué sientes mientras lo llevas a cabo. Visualiza con detalle tus acciones al respecto y cómo te sientes al haber terminado y logrado tu objetivo. Respira e INTEGRA todo el proceso.

7. Regresa a la posición Meta. Desde ahí visualiza tu objetivo y piensa si necesitas algún recurso especial que te facilite el camino. Busca algún recurso que te haga falta para hacerlo más fácil. Piensa en RECURSOS como la disciplina, la flexibilidad, la tolerancia, la determinación, etcétera.

8. Cuando lo tengas, colócate en la letra R y visualiza tu objetivo y cómo lo llevas a cabo con tu recurso. Visualízate logrando cada paso con tu recurso hasta llegar al término del objetivo.

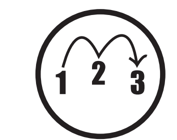
9. Regresa a la posición Meta. Desde ahí visualiza tu objetivo y piensa en sus efectos positivos. Define ¿qué te aporta lograrlo, qué valor tiene para ti, cómo te sentirás? Ahora piensa si tiene algún efecto negativo. ¿Afecta a alguien en forma negativa que logres este objetivo? Si encuentras algún resultado negativo en tu objetivo, tendrás que evaluar la parte que se debe cambiar para que sea positivo para todos.

10. Una vez definido esto, pasa a la letra E y vive los efectos que este logro tendrá en tu vida personal, profesional y en las personas que te rodean. Escucha lo que te dirán. Define tus emociones. Deja que estos pensamientos te motiven respirando profundamente.

11. Con estas sensaciones de logro y motivación, pasa directamente a la letra O de tu objetivo y revive nuevamente el proceso que elaboraste para llevarlo a cabo. Revívelo en toda su extensión, con todos sus detalles, paso a paso. Respira profundamente y pon una fecha y hora de inicio, y otra para ver el resultado. Sal de ese espacio y pon manos a la obra.

FUTUROS MOTIVANTES


Nivel avanzado


Requiere el ejercicio de “Especificaciòn de Objetivos” o “Score”


30 min


Una vez por objetivo


Lugar con privacidad


Acompañante

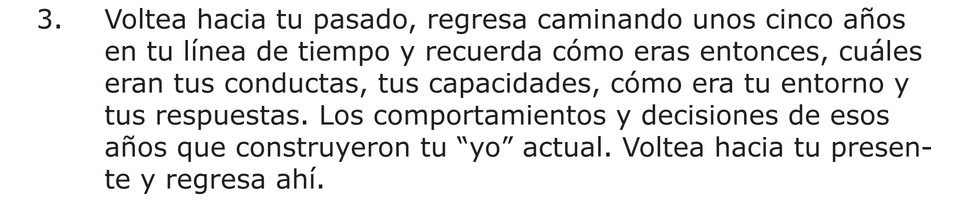
Objetivo: tener una visión a largo plazo para convertirlo en una motivación y mantener el proceso de cambio de manera continua.

Con tu objetivo elaborado y trabajado correctamente, visualízate en el futuro con sus efectos y resultados. Date cuenta de que un cambio en tu conducta y pensamiento te llevará a resultados diferentes.

Sigue estos pasos:

1. De pie en el lugar donde decidas hacer el ejercicio, ubícate en el aquí y ahora de tu situación actual.

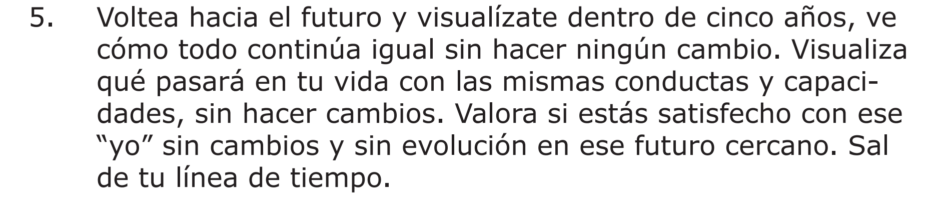
2. Imagina una línea de tiempo en el piso: define dónde está tu presente, tu pasado y tu futuro.



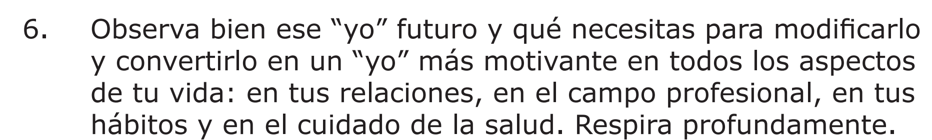
3. Voltea hacia tu pasado, regresa caminando unos cinco años en tu línea de tiempo y recuerda cómo eras entonces, cuáles eran tus conductas, tus capacidades, cómo era tu entorno y tus respuestas. Los comportamientos y decisiones de esos años que construyeron tu “yo” actual. Voltea hacia tu presente y regresa ahí.



4. Ahora ve tu yo actual, ¿cómo es ahora? ¿cómo te sientes en el presente?



5. Voltea hacia el futuro y visualízate dentro de cinco años, ve cómo todo continúa igual sin hacer ningún cambio. Visualiza qué pasará en tu vida con las mismas conductas y capacidades, sin hacer cambios. Valora si estás satisfecho con ese “yo” sin cambios y sin evolución en ese futuro cercano. Sal de tu línea de tiempo.



6. Observa bien ese “yo” futuro y qué necesitas para modificarlo y convertirlo en un “yo” más motivante en todos los aspectos de tu vida: en tus relaciones, en el campo profesional, en tus hábitos y en el cuidado de la salud. Respira profundamente.



7. Regresa a la línea de tiempo en tu presente viendo hacia ese futuro “yo” motivante y vuelve a respirar profundamente.

8. Visualiza tu “yo” motivante con tu objetivo logrado. Mientras avanzas en tu línea de tiempo hacia el futuro, ve, escucha y siente el objetivo logrado y vívelo. Respira una vez más.

9. ¿Qué recurso necesitaste para lograr tu objetivo? Comprueba si estás satisfecho con el logro respecto a ti mismo y a tu entorno.

10. Voltea a ver el presente y luego el pasado. Ve a tu “yo” de hace cinco años. Date cuenta de que tu “yo” motivante del

futuro tiene que ver con el resultado de tu pasado y con las decisiones tomadas en el presente.

11. Regresa al presente con la sensación de haber logrado ya el objetivo y el cambio en tu vida. Respira profundamente para INTEGRAR.

III. Combatir el insomnio

INTRODUCCIÓN

¿Quién no se ha acostado y dado vueltas y vueltas en la cama? Puedes intentar conciliar el sueño por distintos medios, sin embargo, parece escaparse todas las veces. Finalmente resulta inútil seguir acostado, el diálogo interno no se detiene y estás más despierto que cuando te acostaste.

Tal vez la causa del insomnio sea el ritmo actual de vida, la comunicación cada vez más rápida que exige una respuesta inmediata de nuestra parte, o tal vez siempre haya sido así, lo cierto es que el insomnio no es nuevo. Cuando la tensión del trabajo u otras preocupaciones te siguen a la cama, el insomnio entra en escena, robándote sueño y descanso.

Como es evidente, se trata de tensión. Así que puedes revisar el capítulo de relajación para mantener a raya el estrés durante el día y no permitir que se acumule. Las técnicas que aquí te presentamos son igualmente de relajación, pero especiales para combatir el insomnio.

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN:
Deja las preocupaciones en otra habitación de tu casa. Te aseguro que no se irán. Retómalas al día siguiente.

La cama es para descansar, disfrutar y dormir. Evita llevar trabajo a la cama, pues te pondrá en estado de alerta.

Evita escuchar programas violentos, noticias negativas o programas en la TV que te alerten antes de dormir. Busca algo tranquilizante que te lleve a la calma y la relajación, algo positivo.
Otra opción es poner música suave antes de dormir o leer un libro.

Si hay algún ruido (goteo, rechinido…) o alguna luz que te moleste, es mejor levantarse y solucionarlo.

Antes de acomodarte para dormir, respira profundamente un par de veces y piensa en lo bien y relajado que vas a dormir; prográmate para el sueño.

A las personas que sufren de insomnio, les recomiendo que antes de realizar cualquiera de estos ejercicios, apliquen sentados a la orilla de su cama la técnica de “Concentración física” del capítulo de

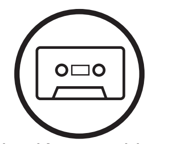


Revisar técnica de Concentración física en el capítulo de Relajación

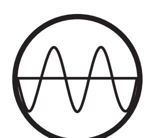
Relajación.

RESPIRACIÓN 4*4*4*


Nivel intermedio


Grabación sugerida con música después para dormir


7 min


Todas las noches para dormir. La constancia es importnate


En la cama antes de dormir

Objetivo: armonizar y relajar cuerpo y mente mediante la respiración.

Lograr la relajación del cuerpo en general y aquietar la mente a través de un ejercicio sencillo de respiración con mensajes encaminadas aflojar partes que tensamos antes de dormir y nos impiden conciliar el sueño.

Recomendación: estar CONSCIENTE de los estimulantes que ingieres como café, refresco de cola, bebidas con cafeína, pastillas, etc., y que te impiden dormir. Al reducirlos será más fácil obtener resultados.

Consejo: enunciar algo afirmativamente quiere decir que el enunciado omite la palabra "no".

Antes de empezar toma en cuenta lo siguiente:

Inicia acostado boca arriba en tu cama. Este ejercicio se basa en tu capacidad para respirar. Por lo tanto, primero verifica si estás respirando correctamente. Coloca las manos en tu abdomen e inhala profundamente. Ahora exhala y observa qué pasó con tu abdomen. Al inhalar, debió expanderse y al exhalar, retraerse. Ésta es la forma correcta de respirar. Practica, si es necesario, varias veces hasta que lo logres y te sientas cómodo.

Inicia aquí la grabación con voz pausada, si la requieres.

1. Respira un par de veces y detecta cómo está tu cuerpo. Ve soltando los músculos que sientas más tensos. Respira de nuevo y siente cómo el oxígeno te va relajando para llevarte a un sueño profundo.

2. Respira en cuatro tiempos, cuenta mentalmente 1, 2, 3, 4; si se te dificulta sostener cuatro tiempos, empieza con tres, sostenla y lentamente exhala en cuatro tiempos. Otra vez, inhala en cuatro tiempos, sostén en cuatro tiempos y exhala en cuatro tiempos. Con esto empiezas a relajarte y se va acallando tu actividad mental.

3. Una vez más, respira en cuatro tiempos y piensa en una frase como "enseguida me quedo dormido plácidamente", "duermo profundamente" o "es fácil dormir y descansar". Escoge la frase que más te guste o elabora la tuya. Sólo cuida que esté formulada en presente simple, positivo y afirmativo.

4. Respira en cuatro tiempos pensando en tu frase, sosteniendo cuatro tiempos, exhalando en cuatro tiempos. Respira y piensa en tu frase, sostén cuatro tiempos, exhala en cuatro

tiempos.

5. Si necesitas un poco más de relajación, repite lo que acabas de hacer y además de decir la frase en tu mente, visualízate a punto de dormir. Te ves totalmente relajado, tranquilo y cayendo en un profundo sueño. La secuencia sería: respiras en cuatro tiempos, repites tu frase, sostienes cuatro tiempos, te visualizas cayendo en un sueño profundo y sueltas en cuatro tiempos. Repítelo una vez más.

6. Ponte cómodo, en la posición en que te gusta dormir, y prepárate para tener dulces sueños mientras sigues pensando en tu frase. Poco a poco caerás en un sueño profundo.

Tarea: dependiendo de tu resistencia a dormir, tendrás que repetir este ejercicio varios días. Si no tienes éxito la primera vez, te recomiendo continuar para entrenarte y tranquilizar tu mente y cuerpo. Te aseguro que después de una semana no llegarás al final del ejercicio. Cuando lo repitas, inicia desde el paso dos del proceso.

DIÁLOGO INTERNO



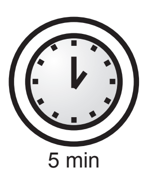
Nivel básico



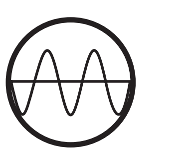
Muy efectivo



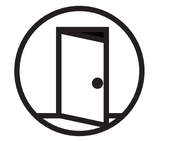
Grabación sugerida



5 min



Cada noche hasta lograr una programación



Acostado, antes de dormir



Papel y lápiz junto a la cama

Objetivo: controlar y dirigir el diálogo interno mediante del lenguaje para mandar mensajes que produzcan sueño y descanso, y no lo contrario. Cambiar la programación.

Con este ejercicio nos daremos cuenta de lo que nos decimos antes de dormir. Es importante enviar a nuestra mente mensajes positivos que nos ayuden a dormir y que no generen preocupaciones. Aquí aprenderás a elaborar nuevos mensajes para INDUCIRTE al sueño y empezar a eliminar los negativos que te boicotean. Con niños es importante darles algún mensaje que los ayude a dormir más tranquilamente, sobre todo a los nerviosos o hiperactivos.

Realiza estas reflexiones antes de iniciar la grabación, utiliza papel y lápiz:

1. Haz un par de respiraciones profundas y revisa el tipo de pensamientos que aparecen en tu mente. Algunos ejemplos pueden ser: "me voy a tardar en dormir", "siempre doy mil vueltas y luego me duermo", "no me puedo relajar, no me acomodo", "tengo muchas cosas en la mente", "mañana me voy a despertar muy cansado", "quisiera dormirme rápido, pero no puedo".

2. Elimina este tipo de frases o pensamientos de tu mente desde este momento. Son los que llevan a una mayor actividad negativa a tu mente. Sólo estás pronosticando la falta de sueño. Ahora, cada vez que aparezca un pensamiento similar en contra del sueño, di "cancelar" y corrige tu diálogo interno.

3. Es importantísimo que aprendas a escuchar lo que dices. Que aprendas a reconocer lo que no te sirve, a "cancelar" ese pensamiento y elaborar el que sí te es útil. Por ejemplo: "cada vez duermo mejor", "esta noche duermo como bebé", "me relajo y caigo en un sueño profundo", "amanezco lleno de energía", "la respiración me ayuda a relajarme y a dormir", "aprendo a relajarme y dormir pronto", "dormir es delicioso y mi cama es muy cómoda", "mi sistema nervioso se relaja y se recupera".

4. Ahora elabora algunas frases tuyas. ¿Qué te gustaría sentir antes de dormir? Es importante que las elabores en tiempo presente simple, en positivo y afirmativamente. Con dos o tres frases será suficiente.

____

____

____

Inicia la grabación en este punto, si la requieres, ya que el ejercicio es muy fácil:

1. Acuéstate, respira profundamente dos veces y piensa en una de tus frases. Repítela mentalmente y dile a tu mente que eso es lo que quieres de ahora en adelante. Repite tu frase nuevamente. Si aparece una negativa, "cancela" ese pensamiento y regresa a la frase que elaboraste.

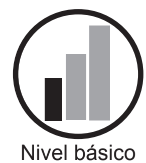
2. Si te acuerdas, añade las otras dos frases que escribiste y repítelas.

3. Visualiza una de tus frases. Trata de percibir las sensaciones que conlleva la frase. Crea una imagen con la frase. Si lo logras, ¿cómo te sentirás por la mañana? Vive tu frase y repítela más veces.

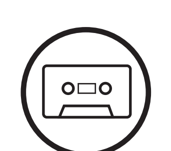
4. Cada vez que la repitas, hazlo más lentamente, todavía. Métete en la experiencia de dormir y descansar. Déjate llevar.

Consejo: puedes cambiar tus frases cuando quieras. Alguna debe actuar con rapidez en tu mente. Los días siguientes ya no tienes que escribir nuevas frases, usa las mismas y así crearás una programación.

CONTAR DEL 100 AL 0


Nivel básico


Nunca falla


Grabación sugerida


5 min

Mientras se requiera para dormir


Acostado, antes de dormir

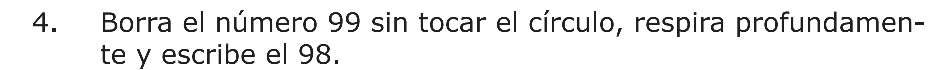

Objetivo: contar mentalmente para caer en un sueño profundo.

Este ejercicio es sumamente fácil. Lo puedes hacer con los ojos cerrados para ayudarte a conciliar el sueño. Es muy efectivo y verás que cada vez te duermes con mayor rapidez.

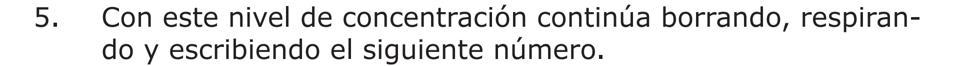
No es contar ovejas, pero es de las técnicas más efectivas, aunque por su simplicidad pareciera que no. Pruébalo para que verifiques qué tan efectivo es.

Sigue estos pasos:

1. Respira un par de veces profundamente y siente cómo esto te ayuda a relajarte.
2. En tu mente visualiza el número 100 dentro de un círculo.
3. Borra el número 100 sin tocar el círculo, respira profundamente y escribe el 99.



4. Borra el número 99 sin tocar el círculo, respira profundamente y escribe el 98.



5. Con este nivel de concentración continúa borrando, respirando y escribiendo el siguiente número.



6. Poco a poco empiezas a sentir somnolencia y te dejas llevar hasta caer rendido.

Tarea: cada noche repite el mismo ejercicio. Verás que cada vez te relajas con mayor rapidez y facilidad. Es importante repetirlo para programar la mente. Llegará el momento en que quizá no tengas que hacerlo porque ya entrenaste a tu mente para que se relaje cuando vas a la cama. Este ejercicio logra ocupar tu mente y distraerla de cualquier otra cosa que te inquiete y te impida dormir.

AUTOSUGESTIÓN


Nivel intermedio


Aplica primero la técnica de "Concentración física" del capítulo de Relajación


Resultados muy positivos


Grabación imprescindible


5 min


Cada noche


Acostado, antes de dormir

Objetivo: vencer el insomnio con un ejercicio de autosugestión ayudado de una grabación.

Recomendación: graba la INDUCCIÓN muy lentamente y haz una pausa larga en las secciones punteadas (…).

Con este ejercicio adquirirás una nueva programación al acudir a la mente INCONSCIENTE para que duermas sin problemas. Para esta INDUCCIÓN deberás grabar el texto que se encuentra más adelante. Asegúrate de leerlo lentamente, con pausas, para que funcione mejor cuando lo escuches. Esta INDUCCIÓN ya lleva integrado el mensaje para provocar el sueño. Lo puedes repetir cuantas veces desees y cualquiera se beneficiará con él. Después del mensaje graba música suave de fondo o sonidos de agua. Esto es con el fin de que no tengas que despertarte para apagar la grabadora y sigas tu camino hacia el sueño profundo. Este ejercicio es sumamente eficaz:

Mientras estás acostado (…) respira profundamente para relajar tus músculos (…) Siente cómo poco a poco se van relajando (…) uno por uno (…) siente cómo vas entrando en a sueño profundo (…) Piensa en alguna ocasión en que hayas tenido mucho, mucho sueño (…) y en que hayas dormido profundamente (…) Seguramente tienes algún recuerdo de haber dormido como nunca (…) Trae ese recuerdo a tu mente y mírate a ti mismo viviendo esa experiencia (…) Obsérvate dormir plácidamente (…) escucha tu respiración al dormir (…) Ése eres tú durmiendo (…) Imagina la sensación de dormir tan profundamente y déjate llevar (…) Tu mente INCONSCIENTE conoce la experiencia (…) deja que te guíe a esa experiencia (…) Pídele a tu mente INCONSCIENTE que ese comportamiento de dormir empiece a producirse en forma natural y espontánea (…) más a menudo y (…) cada vez que te acuestas (…) Di: "quiero que este comportamiento que ya conozco se convierta en un programa automático para mí, cada vez que lo necesite" (…) Y así, por la mañana, te levantas completamente descansado (…) lleno de energía (…) Agradece a tu mente INCONSCIENTE por haber estado presente y (…) sigue este sueño reparador (…)

Después del texto puede continuar la música de fondo hasta que termine la grabación.

LAS ESCALERAS



Nivel intermedio



Muy efectivo



Grabación necesaria

7 min



Hasta que lo puedas hacer sin gracación



Acostado, antes de dormir

Objetivo: ponerte en un leve estado de trance para ayudarte a relajar y dormir.

Recomendación: añadir música de fondo.

Este ejercicio te guía lenta y suavemente hacia una INDUCCIÓN que te ayudará a relajarte y a pensar en otra cosa para no caer en un diálogo interno negativo y conflictivo. Las escaleras es una técnica de INDUCCIÓN muy eficaz que ayuda a profundizar en la relajación, y por lo tanto, en el descanso.

Sigue estos pasos:

Aquí empieza la grabación con un ritmo lento y haciendo pausa entre los diferentes puntos.

1. Con los ojos abiertos ve frente a ti por un momento el número 100, luego ve el 99 y continúa así hasta llegar al 96.

2. Ahora los números desaparecen. Cierra los ojos y empieza a relajarte. Suelta los músculos y respira profundamente.

3. Mientras continúas con la respiración, imagina que llegas a unas escaleras eléctricas que van al piso de abajo. Las escaleras van al nivel A. Visualiza la letra A en tu mente y esto te relajará diez veces más.

4. Al llegar abajo aparecen otras escaleras iguales que te llevarán al nivel B. Visualiza la letra B y tu relajación física y mental sería diez veces mayor. Respira profundamente.

5. Al terminar ese tramo de escaleras, encuentras otro que te llevará al nivel C. Visualiza la letra C, y en este punto tu relajación física y mental será diez veces mayor. Tienes una sensación de relajación muy agradable. Respira profundamente.

6. Ahora la relajación es total, vas cayendo en un sueño reparador y tranquilo, te encuentras muy relajado. El sistema nervioso se recupera y se fortalece y tú descansas toda la noche, lo disfrutas y lo aprovechas.

7. Pídele a tu mente INCONSCIENTE que este sueño profundo se repita cada noche para que te recuperes y a la mañana siguiente te levantes totalmente descansado y lleno de energía. Aquí termina la grabación.

IV. Libera tus capacidades

INTRODUCCIÓN

En la vida hay momentos difíciles y, queramos o no, debemos superarlos. Para esto se necesitan RECURSOS que lo lleven a uno a un estado de poder y seguridad para afrontarlos adecuadamente y hacer a un lado dudas, temores, inseguridad y miedo. Estas situaciones de devaluación de uno mismo tienden a paralizarnos e impiden que tomemos acción para solucionarlas.

Los RECURSOS son todas esas capacidades o dones que los seres humanos poseemos y que nos llevan a una conducta positiva, el combustible necesario para la realización de nuestros planes y objetivos. Los RECURSOS son: la paciencia, la tolerancia, la alegría, la flexibilidad, la disciplina, la organización, la decisión, la seguridad, la paz, la tranquilidad, la valentía, la fe, el amor, la esperanza, entre otros.

Los dones o RECURSOS no se agotan, sino que se pierden de vista cuando se está más enfocado en lo que pasa en el mundo exterior y no dentro de uno mismo. Así nos dejamos llevar por los sucesos y empezamos a actuar sin RECURSOS. Esto comúnmente es una vía que conduce al temor, la inseguridad, la depresión, la agresión, la impaciencia, el enojo, la intranquilidad, el desorden, la inflexibilidad o la frustración.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos proporciona una manera sencilla de acceder a nuestra mente y a todos los RECURSOS que se encuentran en ella para que nos ayuden a salir adelante cada vez que lo necesitemos.

Las siguientes técnicas son muy útiles en casos de depresión, baja autoestima, indecisión, miedo a actuar o alguna otra conducta nuestra que nos desagrade. Son técnicas que te darán nuevas energías para llevar a cabo tus objetivos.

ANCLAJE DE PODER













Objetivo: retomar RECURSOS del pasado y traerlos al presente.

Con este ejercicio intentamos que te des cuenta de los RECURSOS que has manejado en tu vida y así aprendas a hacer uso de ellos cada vez que lo necesites.

Es necesario un acompañante para que vaya leyendo pausadamente cada paso. Puedes grabar el ejercicio para que lo realices cuando gustes. Te recomiendo que lo repitas varias veces, ya que cada vez que lo hagas surgirán diferentes situaciones que enriquecerán cada punto.

El secreto para realizar este ejercicio es respetar lo primero que venga a la mente, sin analizarlo y sin forzar situaciones. La mente es la mejor guía y no se equivoca, así que ten confianza y adelante.

Sigue estos pasos:

1) Siéntate donde nadie te interrumpa, con las palmas de las manos hacia arriba. Respira y cierra los ojos, tómate tiempo para relajarte.

2) Piensa en una experiencia positiva y poderosa que hayas tenido en tu vida. La primera que surja. Vela, escucha y siéntela.

3) Pon esta experiencia y los sentimientos que la acompañan en tu mano derecha. Respira profundamente. Mientras lo haces, siente este material en tu mano derecha.

4) Ahora recuerda una ocasión en la que te hayas sentido muy orgulloso de lo que hiciste. Revive completamente esa situación. Pon también esta experiencia y estas sensaciones en tu mano derecha y respira profundamente.

5) Piensa ahora en alguna vez en que hayas vivido sentimientos intensos, positivos, de amor. Revívelos y ponlos en tu mano derecha, como si fuesen algo material y palpable. Respira profundamente.

6) Ahora recuerda alguna ocasión en que te hayas reído como loco, o incluso en que te hayas sentido un tanto frívolo. Toma esta experiencia y ponla también en tu mano derecha respirando profundo.

7) Nota lo que tu mano siente llena de tantos sentimientos amorosos, vivificantes, positivos y poderosos.

8) Observa ahora qué color adquiere este puñado de sentimientos que has creado en tu mano derecha. Para eso basta con

tomar nota del primer color que se te ocurra.

9) Fíjate en la forma que toman en conjunto estos sentimientos. Y si tuvieras que atribuirles un sonido, ¿cuál sería el que emitirían todos ellos juntos?

10) ¿Qué textura palpas en los sentimientos que has reunido en tu mano derecha?

11) Si hablasen con una sola voz para transmitirte un mensaje potente y positivo, ¿qué te dirían?

12) Ahora disfruta de todos estos sentimientos y luego cierra la mano con fuerza y retenlos ahí, pensando que todos son tuyos, tuyos solamente. Respira profundamente.

13) Alza el puño con fuerza y repite con voz firme el sonido y el mensaje potente y positivo que te dieron hace un instante. Repítelo tres veces.

14) Disfruta unos instantes de esta sensación y abre los ojos.

Este ejercicio es recomendable para subir la autoestima en momentos difíciles, cuando se siente que no se tienen los RECURSOS necesarios para afrontar alguna situación o cuando se esté entrando en depresión.

Es muy bueno tenerlo a mano en una grabación para usarlo en el momento en que se necesite.

EL CÍRCULO DE LA EXCELENCIA


Nivel intermedio


Favorito


Grabación recomendable


20 a 30 min

Cada vez que lo requieras


Privacidad


Acompañante

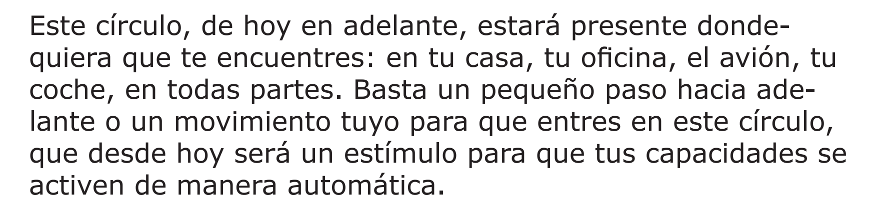
Objetivo: crear un anclaje especial de RECURSOS al cual acceder en cualquier momento que se desee.

Recomendación: hacer conciencia de esta herramienta.

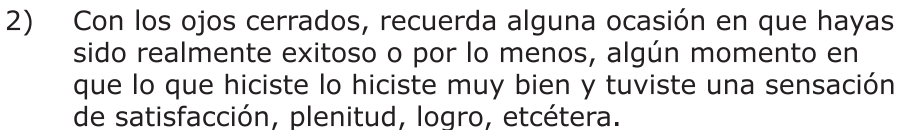
Cuando este ejercicio se lleva a cabo, se forma un archivo de experiencias buenas que nos llenan de energía. Generalmente tenemos un recuento de las experiencias malas y nos cuesta trabajo hacer un recuento de las buenas. Este ejercicio va programando la mente para que cada vez que ocurra algo positivo en nuestra vida, quede registrado para mantener un estado de energía constante y acceder a él cada vez que lo necesitemos. Es un arma muy poderosa que nos ofrece la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

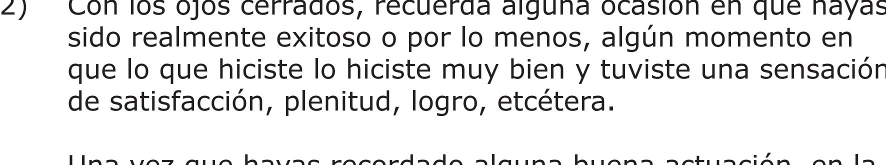
Realiza este ejercicio de pie. Para instalar esta herramienta, **sigue estos pasos:**

1) Imagina un círculo justo frente a ti. Ponle un color, el primero que venga a tu mente.



   Este círculo, de hoy en adelante, estará presente dondequiera que te encuentres: en tu casa, tu oficina, el avión, tu coche, en todas partes. Basta un pequeño paso hacia adelante o un movimiento tuyo para que entres en este círculo, que desde hoy será un estímulo para que tus capacidades se activen de manera automática.





2) Con los ojos cerrados, recuerda alguna ocasión en que hayas sido realmente exitoso o por lo menos, algún momento en que lo que hiciste lo hiciste muy bien y tuviste una sensación de satisfacción, plenitud, logro, etcétera.

   Una vez que hayas recordado alguna buena actuación, en la que hayas tenido éxito, pasa una película de ese momento y observa lo que estaba a tu alrededor… Escucha los sonidos durante ese suceso… Y sobre todo, vuelve a sentir en tu cuerpo lo mismo que experimentaste en aquella situación exitosa. Es factible que revivas sensaciones de energía, fuerza, seguridad, capacidad. Cuando sea clara alguna de éstas, o alguna otra, hazla más intensa concentrándote en ella y respirando profundamente.

3) Adopta la postura corporal y la expresión que tenías al realizar aquella acción, así lograrás intensificar la sensación que estás experimentando. Respira profundamente.

4) Asegúrate de la "pureza" de este estado. Si lo que sientes es confianza en ti mismo, que ésta no se mezcle con inseguridad, duda o con algún otro sentimiento. Que la sensación sea realmente sincera y profunda.

5) Si tu estado de excelencia es puro e intenso, da un paso hacia adelante y con solo dar este paso, el círculo que imaginas frente a ti se asociará al estado de excelencia. Métete en tu círculo de excelencia, frota tus manos y eleva tus brazos por unos instantes, dejándote cubrir con este color y respirando profundamente. Goza al estar fabricando esta herramienta que te permitirá actuar con excelencia cuantas veces quieras y donde quieras. Siéntelo y disfrútalo por unos instantes.

6) Sal del círculo dando un paso hacia atrás y abre los ojos. Ahora repite el mismo procedimiento cerrando los ojos nuevamente. Vuelve a observar lo que estaba ahí, escucha los sonidos de esa situación y revive la sensación de capacidad y habilidad. Una vez que el estado se ha avivado e intensificado en tu cuerpo, entra en el círculo de excelencia y repite la secuencia.

7) Da un paso hacia atrás para salir.

De hoy en adelante, cada vez que revivas o estés en algún estado de excelencia, cuando alguien te diga algo agradable o hayas hecho algo muy bien, o tengas un sentimiento positivo de alegría, satisfacción, amor, logro, etc., visualiza tu círculo y da un paso hacia adelante. Si estás sentado, ponlo en el respaldo o en el asiento de tu silla o sillón y métete en el círculo de excelencia con un pequeño movimiento, su color y respirando profundamente. De esta manera irás archivando tus vivencias positivas. Si hoy realizas algo en forma óptima, o alguien te dice algo placentero, asocia tu estado con dicho círculo y así cada vez será más poderoso.

El círculo de excelencia es muy efectivo para momentos difíciles en que estemos sufriendo, ya que es posible acceder a él con sólo un movimiento. Al visualizar su color y respirar profundamente, tendremos disponibles los RECURSOS archivados con anterioridad para esos momentos difíciles. El secreto es saber que no estamos solos porque tenemos nuestro círculo de excelencia en cada momento, ya que lo llevamos a cualquier parte con nosotros.

Es muy recomendable para personas temerosas, ya sea de la carretera, el avión, un examen, una entrevista, etc. Sólo tienen que sentarse, recargarse en él o pisarlo siguiendo los pasos del párrafo anterior.

RESCATAR LOS RECURSOS











Objetivo: generar los RECURSOS necesarios para una situación conflictiva.

Recomendación: utilizar el SÍMBOLO cada vez que se requiera.

Con este ejercicio nos daremos cuenta de que por difícil, problemática o fuerte que sea una situación, la mente siempre genera los RECURSOS que se requieran para afrontarla y actuar de manera asertiva. Generalmente padecemos inseguridad, miedo, temor y angustia ante ciertas situaciones y la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos enseña que nuestra mente rescate los RECURSOS que necesitamos en determinado momento para así adquirir seguridad, valentía, paciencia y flexibilidad. La mente es capaz de crear todo lo que necesitamos, sólo hay que aprender a hacerlo. Este ejercicio funciona para situaciones ya vividas que no fueron satisfactorias, y cuando la posibilidad de afrontar una parecida te genera miedo o inseguridad, o para situaciones nuevas.

1) Puedes cerrar los ojos si así lo deseas. Piensa en la situación conflictiva que te perturba. Pasa la película de la última vez en que la viviste o la de lo que temes que va a suceder. Observa cómo actúas en esa película, escucha lo que sucede y date cuenta de cuáles son tus sentimientos acerca de ella.

2) Ahora piensa cómo te gustaría haberte visto en esa situación, o cómo quieres verte si todavía no sucede. Haz tu película ideal sobre tu actuación en la misma situación o en la que está por venir. Ve cómo te desenvuelves, cómo actúas, qué escuchas, qué pasa y respirando profundamente, cómo te sientes ahí actuando de esa manera.

3) Piensa en qué experiencias, aptitudes, conocimientos y demás RECURSOS (paciencia, flexibilidad, tolerancia, seguridad, valentía, confianza, decisión, entre otros) posees que te sirvan para lograr tu propósito en ese contexto conflictivo para ti.

4) Ya que los tengas definidos, piensa cuándo, a lo largo de tu vida, has logrado tu propósito empleando estos RECURSOS.

5) Ahora pasa la película de la experiencia donde los utilizaste, métete en ella (esto se llama ASOCIAR) y sé parte de ella. ¿Dónde estás? ¿Qué sucede? ¿Cuál es el momento preciso en que utilizas tus RECURSOS? ¿Cómo es que te ayudan? Respira profundamente y siéntelos.

6) En el momento en que los estás sintiendo, dale una forma o un color a estos RECURSOS, simbolízalos, es decir, estos RECURSOS son como tal cosa o figura, se parecen a algo determinado. Utiliza el SÍMBOLO que aparezca primero en tu

mente. Respira profundamente.

7) Ahora, desde aquí, donde te encuentras sentado, trae con tus manos lentamente hacia ti este SÍMBOLO que representa tus RECURSOS. Respirando profundamente instala esta sensación y este SÍMBOLO en tu pecho.

8) Ahora vuelve a entrar a la situación conflictiva, pero esta vez armado con tu SÍMBOLO que representa tus RECURSOS; date cuenta de cómo se modifica esta situación y cómo te sientes. Respira profundamente.

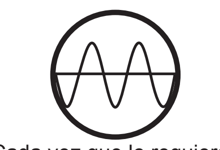
9) Sal de esta situación, y cuando vuelvas a enfrentarte a un conflicto similar, entra mentalmente en esa situación futura con el apoyo de tus RECURSOS simbolizados e INTEGRADOS en tu pecho.

Con este ejercicio como base, utilizarás la secuencia para cualquier situación difícil que se presente, para prepararte con las similares que pudieran surgir, o con situaciones futuras y en las cuales sientas que te faltan RECURSOS para afrontarlas asertivamente, sólo con tocar tu pecho, visualizar tu SÍMBOLO y respirar profundamente.

EL AUTOANCLAJE


Nivel intermedio


20 min



Cada vez que lo requieras


Privacidad


Acompañante si lo requieres

Objetivo: instalar un anclaje (gesto, movimiento) que desencadene el recurso que se necesita.

Recomendación: utilizar el anclaje (detonador) cada vez que se necesite.

Este ejercicio es muy fácil de instalar en la mente y sumamente efectivo si lo utilizas con frecuencia. Simplemente se trata de estar CONSCIENTE de que tienes el recurso necesario cuando lo necesitas, mediante un movimiento, gesto o estímulo táctil (presión) de tu repertorio de movimientos. Un movimiento que no llama la atención, pero que sirve como detonador (ANCLA) para invocar o generar este recurso. Por ejemplo, tocarse la nariz, los labios, el cabello, juntar las manos, darle vuelta al anillo, el que sea. Descubre uno de estos gestos que ejecutas espontáneamente y utilízalo para detonar tu recurso.

Este ejercicio se puede realizar solo, o si se prefiere, con algún acompañante que te guíe.

Sigue estos pasos:

1) Busca tres situaciones en tu vida que hayan resultado ricas en RECURSOS. Momentos de felicidad, alegría, éxito, plenitud, etc. Tomate tiempo para buscarlas.

2) Ahora revívelas y selecciona una de ellas, asegurándote de que incluye algún momento cumbre de tu vida, un momento de sentimientos maravillosos y que haya sido importante o decisivo para ti.

3) Vive nuevamente esta situación reconstruyéndola. ¿Dónde estás? ¿Qué pasa a tu alrededor? ¿Qué haces? ¿Cómo te sientes? Vívela, escúchala y siéntela. Respira profundamente.

4) Una vez más representa el momento cumbre de la experiencia y selecciona el instante más hermoso. Prolóngalo y disfrútalo plenamente respirando con profundidad.

5) Ahora, en el momento de mayor intensidad, ANCLA la experiencia realizando el gesto o movimiento previsto y mantén la presión mientras experimentas la sensación, sin soltar.

6) Regresa al momento presente soltando el ANCLA.

7) Ahora comprueba si la sensación persiste al realizar el movimiento o gesto. Al hacerlo, ¿te regresa la experiencia y sensación cumbre? Si no es el caso, repite el ejercicio para revisar si realmente escogiste el momento cumbre, si la experiencia no tiene algún detalle negativo para ti, y si es

así, cambia la experiencia por cualquier otra de las dos que escogiste al principio.

Lo sensacional de este ejercicio es que generas un estado de RECURSOS en el momento que lo decidas con sólo realizar un movimiento. El secreto es hacerlo con frecuencia para que el ANCLA o disparador se refuerce elaborando una programación que sea de mucha ayuda para ti.

V. Cambio de conductas

INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo este libro, probablemente tengas deseos de cambiar algo que no te gusta o que no te permite alcanzar todo tu potencial. Seguro que lo has intentado de varias maneras, desde utilizar el puro y simple poder de la voluntad, hasta la antigua técnica de “premio y castigo”. Después de tantos intentos no sería raro que pensaras que el cambio es difícil. ¡Y cómo no ha de serlo si nadie te dijo cómo llevarlo a cabo paso a paso! Es como tratar de subir una montaña en línea recta sin el equipo adecuado y sin mapa. Una vez que tienes el camino bien trazado y el equipo necesario, verás que no será tan complicado. Aquí es donde este libro entra en acción, al mostrarte las herramientas y pasos que requieres para la transformación que deseas.

Puedes aprender a dirigir tu mente hacia el cambio, ya que es la parte motora más importante para crear o motivar cualquier alteración de tu realidad. Al proponerte cualquier modificación, imagina que es como emprender un viaje. Empiezas en un lugar y terminas en otro, y esto requiere de planeación y un proceso para no perder el camino.

Dicen que los ojos son el espejo del alma y quizá tengan razón. Es difícil pensar en alguien alegre que mire al piso todo el tiempo. Generalmente se trata de una persona triste o en diálogo interno. Quien está contento ve al frente o al cielo. Cuando alguien piensa en lo que oye, mira hacia los lados, y cuando visualiza, mueve los ojos en diagonal hacia arriba. Los creadores de la PNL se dieron cuenta de eso y estudiaron dichos movimientos detalladamente, analizando cada uno y observando la actividad mental.

Para que tengas una idea de cómo funcionan los movimientos oculares, hagamos el siguiente ejercicio: recuerda a tu maestra de segundo año de primaria y dime de qué color era su cabello. Repara en el movimiento ocular que hiciste. ¿Fue hacia arriba a la izquierda? Muy bien. La mayoría de las personas tienen esta respuesta ocular. Si tu movimiento ocular fue hacia arriba a la derecha, no hay problema, seguramente tienes las claves cruzadas y los siguientes ejercicios los harás al revés. Cuando se diga izquierda, usa la derecha, pero no inviertas el arriba y el abajo.

Algunas de las técnicas que veremos utilizan las CLAVES OCULARES para reforzar el cambio que deseas realizar. Los primeros tres ejer-

cicios son bastante sencillos y los puedes repetir diariamente. Los dos finales son más avanzados, y probablemente quieras dominar los primeros antes de comenzar con los últimos. No olvides que lo más importante del cambio es que lo quieras y que no afectes negativamente con él a los demás ni a ti mismo.

MOVIMIENTOS OCULARES



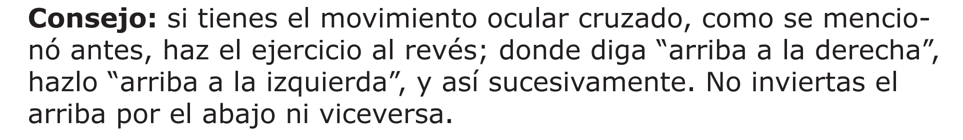


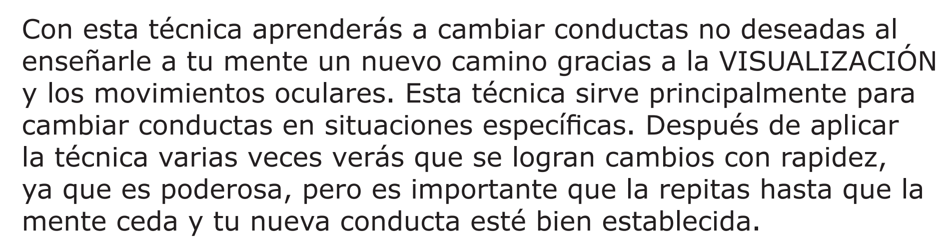





Objetivo: enseñar a la mente a cambiar una conducta mediante los movimientos oculares.

Recomendación: repite el ejercicio dos veces al día para un mejor funcionamiento.


Consejo: si tienes el movimiento ocular cruzado, como se mencionó antes, haz el ejercicio al revés; donde diga "arriba a la derecha", hazlo "arriba a la izquierda", y así sucesivamente. No inviertas el arriba por el abajo ni viceversa.


Con esta técnica aprenderás a cambiar conductas no deseadas al enseñarle a tu mente un nuevo camino gracias a la VISUALIZACIÓN y los movimientos oculares. Esta técnica sirve principalmente para cambiar conductas en situaciones específicas. Después de aplicar la técnica varias veces verás que se logran cambios con rapidez, ya que es poderosa, pero es importante que la repitas hasta que la mente ceda y tu nueva conducta esté bien establecida.

Algunos ejemplos de conductas sugeridas, susceptibles de trabajarse con esta técnica son:




- Dejar de comer algún alimento específico (pan, galletas, refresco, pastel, café u otro)
- Dejar de morderse las uñas
- Dejar de fumar
- Tener más paciencia, comprensión, tolerancia, seguridad o cambiar alguna actitud que no te guste y que tengas en una situación determinada
- Ser más puntual

Este ejercicio es muy efectivo también con niños que mojan la cama o para que hagan su tarea.

Sigue estos pasos:

1) Empieza pensando en una escena donde tengas la conducta que no deseas y ubícala en tiempo y espacio, es decir, busca una escena donde te comportes como no te gusta y en ese momento nota los movimientos de los ojos, que en la mayoría de las personas es hacia arriba y a la izquierda. Fija bien esta imagen en tu mente. Mantén los ojos arriba a la izquierda con la imagen de la conducta no deseada. Ahora, ¿qué ves en la escena? ¿Qué oyes en esa situación? ¿Qué sientes al ver y escuchar lo que pasa en esta escena específicamente?

2) Una vez que la imagen esté bien definida, baja la vista a la mano izquierda y allí piensa en un RECURSO para cambiar la conducta no deseada. Lo importante aquí es darte cuenta de lo que necesitas hacer de manera diferente para cambiar la

conducta. Quizá requieras, como recurso, disciplina, paciencia, flexibilidad, seguridad, decisión, calma o simplemente decir que no cuando te ofrecen algo que quieres dejar, como el pastel, café, galletas o cigarro. Piensa con detenimiento.

3) Una vez que tengas el recurso necesario, mueve los ojos hacia arriba a la derecha, que es tu parte creativa, y allí repite la escena inicial de la conducta no deseada, sólo que ahora recrea la misma situación, pero empleando tu recurso o RECURSOS para cambiarla. Visualízate con las nuevas actitudes gracias a la ayuda del recurso o RECURSOS y respira profundamente. Recrea la escena con la conducta ideal que deseas. En la escena te ves con todos los RECURSOS necesarios para tener una conducta impecable y cambiar tu conducta anterior. Vuelve a respirar profundamente.

4) Por último, baja la vista a la derecha y allí verifica si la nueva sensación es adecuada con el cambio. El cambio que hiciste en la nueva película debe ser bueno para ti y bueno para las personas que te rodeen. Si es así, regresa a la escena del cambio, donde todo lo haces bien, y revívela, moviendo los ojos arriba a la derecha nuevamente. Si la sensación no es del todo buena, regresa al paso 2 las veces necesarias para buscar algún otro recurso y continúa el ejercicio hasta terminar en el paso 5.

5) Si te sientes bien con la nueva escena, respira profundamente un par de veces para INTEGRARLA, hacerla tuya en tu mente y en tu cuerpo. De esta manera le enseñas a tu mente lo que quieres de ahora en adelante. La siguiente vez que se presente la misma situación o una similar, tu mente tendrá un camino nuevo para responder ante el estímulo y así modificarás tu conducta.

Tarea: te recomiendo que repitas este ejercicio desde el paso 3 antes de dormir y en cualquier otro momento durante el día. La repetición sólo tomará unos cinco minutos y te ayudará a imprimir esta nueva ruta en tu mente.

CRUZAR EL RÍO


Nivel intermedio


Al menos 20 min sin interrupciones


Grabación recomendable


Una vez al día hasta que veas resultados


Privacidad, tranquilidad y sin interrupciones

Objetivo: cambiar una conducta no deseada y planear cuidadosamente los cambios que quieres.

Esta técnica te permitirá realizar cambios más complejos o difíciles que con la técnica anterior, que requieren distintos pasos para alcanzar la meta que deseas. Puedes apoyarte en el ejercicio anterior para complementar ésta y así conseguir mejores resultados.
Las conductas que puedes cambiar son muy variadas. Te presentamos algunos ejemplos para que tengas una idea clara:

- Cambiar un hábito alimenticio dañino.
- Dejar de fumar, morderse las uñas, llegar tarde, criticar.
- Controlar mejor las emociones.
- Ejercer más la comprensión hacia los demás.

Estos pasos debes seguirlos concienzudamente, sin omitir nada, para lograr el cambio deseado. Pero espera un poco, es importante que antes establezcas la meta y sus implicaciones, de manera que no sólo cambies tu conducta por otra positiva para ti, sino que también lo sea para tu entorno.

1) Decide lo qué quieres cambiar. Toma tu tiempo, trata de ser claro y puntual. Algo general como “ser buena persona” o “estar más sano” no sirve, ya que son demasiadas las tareas por realizar. La mente necesita que seamos específicos para trabajar justamente en lo que queremos, por ejemplo, decir: “Yo puedo ser más paciente con las personas”. Clarifica tu objetivo de manera que sea fácil alcanzarlo. Empieza con algo sencillo y cuando lo hayas cambiado, utiliza de nuevo la técnica para algo más difícil.

2) Una vez que hayas escogido lo que quieres cambiar en el presente, pregúntate si de verdad “quieres” cambiarlo. Si en realidad deseas hacerlo para complacer a otro y tú no estás convencido, el ejercicio no servirá o te traerá otro tipo de problemas. Tiene que ser algo que verdaderamente anheles, pues si no “quieres” dejar de comer de más porque te fascina, y no ves nada nocivo o molesto para ti, este ejercicio no servirá de nada.

3) Plantea tu deseo de cambio en presente simple, positivo y afirmativo. Esto quiere decir que omitas el “no” en tu frase y que la formules en tiempo presente. Por ejemplo, en vez de decir: “Ya no quiero preocuparme”, trata de buscar una frase equivalente que sea positiva, como “quiero estar más relajado”, “quiero estar más tranquilo”. Tampoco lo digas como “querría estar más tranquilo” o “quisiera”, que implican el deseo, pero no son contundentes.

4) Pregúntate: ¿es bueno este cambio para ti y para los que te

rodean? Si la contestación es sí, sigue adelante. Si la contestación fue no, revisa lo que deseas para que sea benéfico para todos, o al menos que no sea negativo.

5) Piensa en el recurso que necesitas para lograr este cambio. Un recurso se refiere a cualidades como paciencia, disciplina, orden, flexibilidad, relajación, seguridad, entre otros. No pienses en las cualidades que ya tienes, sino simplemente en lo que te ayudaría a llevar a cabo el cambio de conducta.

6) Una vez que tengas tu recurso, intégralo a tu cuerpo y a tu mente mediante una respiración profunda, cerrando los ojos para evocar la sensación que te provoca tener este recurso, para que vaya contigo durante el ejercicio.

Ahora sí, empieza tu práctica.

Si vas a utilizar una grabación es momento de iniciarla.

1) Cierra los ojos, relájate. Imagina que estás en el campo y avanzas hasta llegar a un río ancho que lleva bastante agua. Te das cuenta de que al otro lado del río la vegetación parece más verde y frondosa, el lugar se ve tranquilo y paradisiaco. Miras río abajo y alcanzas a ver un puente para cruzar al otro lado. Sientes ganas de cruzar y quedarte del otro lado por un tiempo.

2) Vas a iniciar lentamente en dirección del puente. Sigues el camino hacia él y sabes que esto es bueno para ti y para los que te rodean. Continúas caminado hacia el puente, que cada vez está más cerca.

3) Ya estás frente al puente y listo para el viaje del cambio. Di: "El cambio que quiero es…" (especifica lo que quieres cambiar). Antes de cruzar necesitas poner a trabajar el recurso o RECURSOS adecuados que harán el trabajo por ti. Puede ser la responsabilidad, la disciplina, la perseverancia, la constancia. Mételos en la mochila imaginaria que estás percibiendo en tu espalda justo ahora. Ya tienes tus RECURSOS contigo, recuérdalo y tenlos presentes. Tu recurso o RECURSOS son importantes para que lleves a cabo tu viaje a buen término.

4) Ahora, antes de cruzar, mueve tus hombros, brazos, cintura y cuello para relajar un poco la tensión. Te vas acercando al puente. CONSCIENTE de los RECURSOS que escogiste para tu viaje, respira un par de veces pensando en ellos. Antes de cruzar visualízate del otro lado del puente con el cambio realizado. Imagínate en dos situaciones futuras con tu objetivo en acción. Trabaja una por una.

   En esas dos situaciones del futuro ¿dónde estás? ¿Qué estás haciendo? Imagina qué les dices a los demás cuando te ven diferente. ¿Cómo te sientes? ¿Te motivan estas escenas? ¿Crees que puedan formar parte de tu vida? ¿Crees que pue-

des lograr que estas escenas se conviertan en hábito?

5) Con estas escenas de logro en mente empieza a cruzar el puente lentamente y nota qué pasa en tu fuero interno en esta parte del trayecto:

   Tus pensamientos deben ser más positivos y motivantes que antes.

   Tu FISIOLOGÍA, postura, gestos, posición de las manos y respiración serán diferentes. Una FISIOLOGÍA de seguridad donde estés erguido y mirando al frente remplazaría la anterior.

   Tu lenguaje sobre este asunto deberá ser más definido, preciso y convincente para ti y para los demás, del tipo "yo puedo y lo logro".

   Tu energía debe estar alta por la sensación de logro y también debes experimentar una sensación de bienestar. Empieza a cruzar el puente con mucho ánimo.

6) Sigue viviendo todas las escenas con el logro del cambio, visualiza el otro lado del puente, ya estás cerca, ya casi llegas. Tienes el propósito de cambio impreso en tu mente. Observa lo que te rodea cuando ves que los has logrado, escucha lo que dices y te dicen, ¿cómo te sientes con este cambio? Pídele a tu mente que así sea.

   De este lado del puente todo es más verde y agradable. Esta persona que ves es en la que quieres convertirte; siente los RECURSOS que están a tu disposición para que te ayuden a lograr y mantener el cambio.

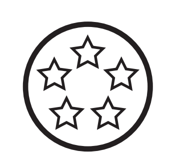
7) Respira profundamente. Has llegado a tu meta, ya recorriste el camino necesario para lograr tu cambio y "quieres" mantenerlo. Todo cambio requiere un proceso. Ya te diste la oportunidad de realizar estos sencillos pasos mentales. Felicidades. Ahora necesitas un poco de tiempo y espacio para que esta nueva programación se fije y se convierta en un hábito.

Aquí termina la grabación.

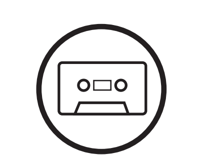
Tarea: la repetición frecuente de estos pasos mentales (dos o tres veces al día) te ayudarán para que se instale en ti el cambio. Ya no es necesario que repitas todo el trayecto. Puedes iniciar tus repeticiones en el puente con tus RECURSOS y la sensación de bienestar. Visualiza las escenas con tu nueva forma de ser, cómo llegar al otro lado del río que es más agradable y que te hace sentir bien. Todo esto es importante para que tu mente aprenda la nueva dirección que quieres tomar.

EL MODELO “CHAS”

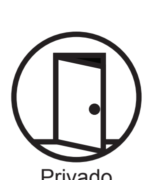

Nivel avanzado


Muchos obtinene cambios inmediatos


20 min


Grabación recomendable


Dos veces al día hasta que veas resultados


Privado


Acompañante al menos la primera vez

Objetivo: romper hábitos o respuestas no deseados con un leve estado de trance.

Ayuda a cambiar hábitos no deseados, o respuestas usuales no deseadas.

Por ejemplo, puedes cambiar tu hábito de gritar o enojarte, dejar de comer golosinas que no te convienen, ser más flexible ante diferentes situaciones, ejercer más la paciencia o cuidar tu economía, por nombrar algunos ejemplos.

El enfoque en esta técnica es básicamente visual, con un leve estado de trance. La mayoría de las personas obtiene resultados al aplicarla desde la primera vez. Sin embargo, se puede repetir sin ningún problema las veces que sean necesarias. El ejercicio se divide en cuatro partes, todas importantes para que funcione adecuadamente.

1ª parte

Identifica el comportamiento específico que quieres cambiar o piénsalo como una situación en la que quieras tener más RECURSOS para afrontarla mejor, como cuando debes hablar en público, prepararte para un acontecimiento o manejar el estrés en determinadas situaciones. Piensa con cuidado y de manera puntual y detallada lo que quieres, de esa manera la técnica funcionará mejor.

Visualiza cuándo ocurre tu conducta no deseada y qué haces justo antes de que suceda. ¿Qué la dispara? ¿Cuáles son las señales específicas que la originan? ¿Cuáles son los pasos? ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué sientes? Por ejemplo, la señal para morderse las uñas podría ser una imagen de tu mano acercándose a la boca, sentir presión en el trabajo podría representarse con ver el reloj y saber que el jefe está por llegar. Ahora, congela la imagen en tu mente, como si estuviera en una pantalla, justo antes de que suceda. Es importante detener la imagen justo antes de llevar a cabo el comportamiento no deseado. Búscala bien hasta que estés seguro de que es ésa la que inicia el comportamiento. La efectividad del ejercicio depende de que hagas una buena elección.

Aumenta el brillo y tamaño de esta imagen. Si la reacción hacia la imagen se hace más desagradable, está bien. Déjala congelada en la pantalla que tienes en tu mente. Ésta es la primera escena.

Mueve un poco tu cabeza para relajar el cuello.

2ª parte

Piensa cómo te gustaría ser realmente, cómo serías si respondieras de otra manera y no tuvieras esta limitación. ¿Cómo te verías a ti

mismo si hubieras realizado el cambio? La imagen nueva deberá tener las cualidades que deseas y que te motivan a realizar el cambio. Una vez que tengas la imagen frente a ti, imagínate actuando como te gustaría, como si fuera una película en tu mente. Fíjate bien en esa escena y en lo que sientes al verla. Asegúrate de que la escena sea motivadora y atractiva para ti. En esta imagen tienes los RECURSOS o capacidades necesarios activos para vencer cualquier tentación de regresar al antiguo comportamiento.

Congela la imagen en otra pantalla. Ésta es la segunda escena.

¿Esta nueva imagen es algo bueno para ti y para los que te rodean? ¿Te ves actuando de esta manera con naturalidad? Respira profundamente mientras piensas en esto.

3ª parte

Imagina que enciendes una pantalla frente a ti y que allí aparece la primera escena negativa, ahora aumentamos un poco más el tamaño y el brillo. En una esquina de esta imagen ponemos la segunda escena, la que te motiva al cambio, la nueva conducta que deseas. Esta imagen es pequeña y oscura. Al decir "CHAS", con fuerza, rápidamente agrandas la imagen pequeña de tu nueva conducta. Dale brillo y agrándala hasta cubrir la imagen de la conducta no deseada. La velocidad es esencial. Observa la segunda escena grande y brillante ocupando toda la pantalla.

Ahora cierra los ojos, respira profundamente y apaga la pantalla. Otra vez enciende la pantalla y ve la primera escena, di rápidamente "CHAS" y la segunda escena crece hasta cubrir la primera escena. Cierra los ojos, respira profundamente y apaga la pantalla. Repite el proceso cinco veces con rapidez cerrando los ojos y respirando entre una y otra.

4ª parte

Comprueba si puedes ver todavía la primera imagen: si no puedes, o queda borrosa, significa que el resultado es positivo.

Visualiza el resultado representándolo en el futuro. Piensa en una escena futura en la que podrías caer en el patrón anterior, ¿produce la misma respuesta? Ya debe de haber otra opción de respuesta instalada. La próxima vez que te encuentres ante una situación similar, busca la nueva respuesta en tu mente y vive el cambio.

Tarea: repite el ejercicio con las escenas que elegiste. Cada vez que aparezca la primera escena, cámbiala rápidamente por la segunda. Esto se puede hacer antes de dormir para entrenar la mente y producir escenas que uno desea.

ROMPER CON UNA CONDUCTA


Nivel intermedio


20 min


Las veces que necesites o quieras


Sin interrupciones


Aconsejable realizarlo con un acompañante

Objetivo: Romper una reacción negativa que te molesta, provocada por alguien más.

Recomendación: lo puedes hacer mientras lees esto.

Identifica qué o quién te provoca una conducta que quieres cambiar o eliminar. Éste es un ejercicio relativamente sencillo y efectivo, funciona especialmente en conductas que surgen como reacción a determinadas situaciones. Requiere bastante concentración, pero si lo haces correctamente, obtendrás resultados favorables muy pronto. Es fácil de aprender y repetir cuantas veces sea necesario. Cuando logres el cambio de una conducta, puedes usar la misma técnica para otra conducta. Te recomiendo que trabajes una conducta a la vez.

Identifica una situación en la que algo o alguien detona en ti una conducta indeseable. Por ejemplo: tú ya no fumas, pero te encuentras con cierto amigo cuya insistencia es tal que acabas fumando y, al final, terminas enojado.

Otro ejemplo puede ser que quieres bajar de peso y alguien, invariablemente, te regala caramelos o chocolates que terminas comiendo. Encuentra la situación que afecta tu conducta, porque vamos a intentar que tu mente haga a un lado en forma definitiva esta reacción.

Una vez que tengas clara la conducta que quieras erradicar, sigue estos pasos:

1) Extiende tu mano izquierda con la palma hacia arriba. Piensa en algún momento en el que te sentiste muy tranquilo, calmado. Observa dónde estás, con quién, qué sucede, qué dicen y cómo son tus sensaciones. Colócalas en tu mano izquierda respirando profundamente.

2) Recuerda algún momento en el que te reíste muchísimo, estuviste muy contento y pasaste un buen rato. Fue un momento muy agradable. Toma en cuenta cómo era tu sensación de risa, escúchate y escucha a los demás para hacer el recuerdo más vívido. Siente la risa en tu abdomen. Ahora coloca también esta experiencia tan agradable en la mano izquierda con una respiración profunda.

3) Busca una experiencia en la que te sentiste exitoso, confiado. Tienes el reconocimiento de tu entorno. Recuerda los detalles, qué te dicen, cómo te ven, piensa en tus sentimientos al respecto. Es un gran momento para ti. Todas esas personas te dan seguridad. Toma también estos momentos de éxito y ponlos en tu mano izquierda respirando.

4) Seguramente también encontrarás algún momento en el que hayas amado y te hayas sentido amado. Visualiza igualmente esta escena, ve todos los detalles, escucha lo que dices y lo que te dicen. Percibe la energía de tu cuerpo moverse y date cuenta de lo bien que te sientes. Agrega estos sentimientos de amor a tu mano izquierda respirando nuevamente.

5) Ahora ve tu mano derecha y, de igual manera, ábrela con la palma hacia arriba. Allí coloca la escena con la conducta que quieres erradicar. Coloca todas las emociones negativas (enojo, coraje, tensión) que experimentas con esa conducta. Mírate, escúchate y siente tus emociones. Ahora, acerca poco a poco la mano izquierda y vierte todo lo que pusiste en ella sobre la mano derecha, sobre la conducta indeseable. Junta tus manos y empieza a frotarlas, como si quisieras deshacer la conducta indeseable con los elementos positivos que acumulaste.

6) Respira profundamente y siente la energía que se genera en tus manos. El mensaje ya se envió a tu mente: deshacer la conducta indeseable.

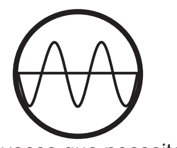
7) Regresa al recuerdo de la escena con la conducta/respuesta indeseable. Imagina que te enfrentas a la misma situación en el futuro. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo reaccionas? ¿Qué importancia le das? ¿Qué solución le das? Si deja de tener mucha importancia y ya no te invaden las mismas sensaciones, entonces tuviste éxito en el ejercicio.

Tarea: si aún detectas parte de la conducta no deseada en ti, repite el ejercicio buscando elementos con mayor fuerza para almacenar en tu mano izquierda y seguramente lo lograrás.

LAS TRES POSICIONES O ARREGLANDO EL "NO HUBIERA..."


Nivel intermedio


10 min


Las veces que necesites


Tranquilo y sin interrupciones


Aconsejable realizarlo con un acompañante

Objetivo: cambiar una conducta negativa frecuente respecto a alguien en tu vida cotidiana.

Este ejercicio se basa en la reflexión que haces sobre ti mismo utilizando tres posiciones básicas. Se enfoca a resolver conductas que no deseas y que tienes con personas específicas, en el trabajo, con familiares o amigos. Debes tener muy claro en qué situación y con qué persona quieres cambiar tu conducta.

Las posiciones no se refieren a posturas de tu cuerpo, no te preocupes, sino a puntos de vista mentales. En la primera posición ves a través de tus propios ojos, justo como siempre haces. La segunda se refiere a la posición de los demás, a cómo te ven los otros desde sus ojos. La tercera posición es la del observador —podríamos llamarlo el público—, desde donde es posible observar la dinámica entre tú y el otro. Desde esta posición verás objetivamente tu comportamiento para generar los RECURSOS o capacidades adecuados para ayudarte y corregir la conducta. Esta técnica es muy efectiva porque, en efecto, le enseñamos a nuestra mente otra manera de hacer las cosas.

Sigue estos pasos:

1) En el lugar donde te encuentres ubica tres espacios diferentes que estén a un paso de distancia. Puedes imaginarlos en el piso. Marca cada uno en tu mente con un número 1, 2 y 3, que corresponden a una posición, como vimos arriba. Define esto primero.

2) Ahora respira profundamente y piensa en una conducta negativa que tengas con alguien en tu vida cotidiana y de la que luego te arrepientas. Piensa en una conducta repetitiva y que te disgusta, ya sea gritarle a alguien, reclamar constantemente, cerrarte ante una comunicación, ser inflexible, inseguro o cualquier otra que te molesta e implique a alguien más.

3) Una vez que identifiques la situación en que tu conducta es negativa, métete en el primer espacio que marcaste. Eres tu mismo en la escena donde tu comportamiento es negativo; busca la más reciente. Frente a ti tienes a la persona con la que tienes el conflicto, se encuentra parada en la posición número 2. Escucha lo que dices, cómo lo dices, qué sientes y dónde lo sientes, qué está pasando contigo, y respira profundamente. Date cuenta de estos detalles. Observa cómo recibe tu mensaje esa persona de enfrente. Respira profundamente.

4) Ahora da un paso al segundo lugar que marcaste. En este espacio, métete en los zapatos de la persona que tienes en-

frente. Ahora tú eres esa persona que te ve a ti. Desde ese espacio, obsérvate a ti mismo en la misma escena con esa conducta negativa. ¿Cómo se siente esta persona? Tú estás en sus zapatos. ¿Cómo recibe tu mensaje? ¿De qué manera le afecta? ¿Cómo te ve en estos momentos con esa conducta negativa? Respira profundamente. Contesta cada pregunta para comprenderla mejor.

5) Ahora da un paso al tercer lugar marcado. Desde este espacio ve la escena como si fuera una película. Tú eres el protagonista con la otra persona. Observa la dinámica que tienen. Observa cómo te conduces. Y cómo se ve afectada la otra persona. Desde esta posición, piensa: ¿qué le recomendarías a tu "yo" que está en esa escena en el número 1? ¿Qué recurso le serviría tener a mano para no caer otra vez en esa conducta? Escoge un recurso que te pueda ayudar, como paciencia, control, apertura, seguridad, capacidad de escuchar, flexibilidad, tranquilidad, entre otros. Toma tu tiempo para pensar cuál recurso será el mejor, o quizá quieras más de uno. Respirando piensa en el que te hace falta para INTEGRARLO a ti y hacerlo tuyo.

6) Una vez que tengas el recurso (o los RECURSOS) necesarios para frenar esa conducta y cambiar tu comportamiento, regresa al primer espacio que marcaste. Respira profundamente. En ese primer espacio eres otra vez tú mismo, sólo que ahora traes conscientemente a la mano tus RECURSOS, tu ayuda. Si escogiste el recurso de la tranquilidad, pues imagina que estás revestido de tranquilidad. Y con esta coraza vuelve a la escena inicial, sólo que ahora reacciona con tranquilidad. Toma una profunda respiración. Estás reviviendo en tu mente la escena anterior con una conducta diferente, asertiva, deseable. Ahora fíjate en la reacción de la persona que tienes enfrente. ¿Cómo es su comportamiento? ¿Cómo cambia?

7) ¿Cómo te sientes con esta conducta adecuada y controlada? Estás en control de ti mismo y no estás cayendo una vez más en la conducta de siempre.¿Es esto bueno para ti y para la persona implicada? ¿Cómo se desarrolla la escena, cuáles son los cambios?

8) Imagina el día de mañana o pasado mañana, cuando te enfrentes a una situación similar. Acuérdate de que estás revestido de tu recurso y que tienes la oportunidad de actuar diferente de como lo hacías antes. Tu mente aprendió que hay otra manera de reaccionar y de actuar. El cambio es posible y el primer sorprendido serás tú. Respira profundamente.

Tarea: repite este ejercicio cuantas veces quieras. Después de esta primera vez, inicia en el paso 5, donde escoges tu recurso. Cada vez que lo haces fortaleces el nuevo camino para que tu mente tenga opciones.

VI. Sentimientos nocivos

INTRODUCCIÓN

Hay ocasiones en las que parece que nada sale bien, que el mundo está en nuestra contra y nos sentimos enojados, decepcionados o frustrados. Estos estados de ánimo no se deben a los acontecimientos en sí, sino a la manera en que los filtramos y percibimos.

Cuando tenemos un objetivo, a veces no lo alcanzamos por quedarnos en el proceso y sus dificultades, perdiendo de vista el significado y los beneficios que nos proporcionaría lograrlo. Esta pérdida mental de nuestra meta se debe a sentimientos nocivos que nos paralizan y obstaculizan el camino, como miedo, impaciencia, inflexibilidad, temor, inseguridad, baja autoestima, angustia, enojo, etc.

En la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA descubrirás diferentes técnicas para combatir estos sentimientos que se interponen entre lo que quieres lograr y tú.

Aquí encontrarás una serie de ejercicios con diferentes herramientas que ofrecen la ayuda necesaria para combatir esta clase de sentimientos y adquirir los RECURSOS para lograr, ya sin interferencias, nuestro objetivo. RECURSOS tales como paciencia, valor, seguridad, flexibilidad, constancia, disciplina, decisión, entre otros.

LOS MENTORES


Nivel intermedio


20 a 30 min


Cada vez que sea necesario

Privado


Hojas de papel y lápiz

Objetivo: mantener o recuperar la motivación, cuando se duda de la posibilidad de alcanzar una meta. Funciona principalmente para eliminar inseguridad, duda, desánimo

Material: papeles y lápiz.

Este ejercicio es muy útil cuando piensas que alcanzar tu objetivo es improbable, muy difícil o imposible. La idea principal es que, en determinados momentos de la vida, necesitamos ayuda de alguien que nos apoye, y qué mejor que esta ayuda provenga de nosotros mismos, al utilizar correctamente nuestra mente y nuestros RECURSOS.

En este ejercicio, los RECURSOS toman la forma de mentores o guías a los que les adjudicamos ciertos valores. Pueden ser personajes célebres, familiares, maestros, amigos con influencia positiva en ti y en la construcción de tus valores. Ellos actuarán como RECURSOS durante el ejercicio.

1) Revive la situación de duda sobre tus capacidades o valores que vives actualmente. ¿Qué es específicamente lo que te sucede?

2) Ahora que ya sabes cuáles son estas dudas sobre ti y qué sientes, ¿todavía crees que vale la pena alcanzar tu meta? ¿Es bueno para ti alcanzarla? ¿Sería un logro? ¿Mejoraría tu vida? ¿De qué manera? Si tus repuestas son afirmativas, continúa con el ejercicio.

3) En este momento piensa en tres mentores o personas que admires, ya sean personajes célebres, imaginarios, miembros de tu familia, amigos, en fin, alguien a quien admiras y en caso de ser gente que conozcas, a la que sabes que les importas.

4) Marca en el suelo una línea imaginaria que represente tu línea de vida. Coloca tu pasado a la izquierda, el presente frente a ti y el futuro a tu derecha marcando el suelo con papeles.

5) Sobre esta línea de tiempo en el suelo, marca en tu presente el momento de la duda. Métete en ella (ASOCIARSE) y respira profundamente. Siente esa duda actual.

6) Da un paso hacia afuera de tu línea de tiempo. Desde ahí obsérvate a ti mismo (disociarse) dentro de la línea, justo antes de que surja la duda, y coloca a tus tres mentores alrededor de ti. Ubícalos de manera que los puedas ver. Si quieres, pon alguno más.

7) Ahora entra en tu línea de tiempo (ASÓCIATE), justo antes de donde marcaste la duda, y colócate en el lugar de cada uno de tus mentores; uno por uno, como si fueras cada uno de ellos. Al ir pasando por cada mentor, dile a esta persona que está enfrente (tú mismo) un mensaje positivo, algunas palabras de aliento o consejo que, de estar ahí, te dirían. Respira profundamente. Tóma el tiempo necesario para hacerlo.

8) Cuando hayas terminado, sal de tu línea (disóciate). Voltea hacia tus mentores y analiza lo ocurrido. Encuentra el mensaje común que resume lo que te dijeron. Respira profundamente y cierra los ojos por unos instantes.

9) Abre los ojos, vuelve a entrar en tu línea de tiempo (asóciate) y escucha nuevamente a tus mentores que envía juntos el mensaje común. Pon atención a lo que ves, escuchas y sientes. Respira profundamente.

   * Aquí el acompañante del ejercicio debe estar muy atento para tocar el hombro de la persona que lo ejecuta, y en el momento en que la sensación sea más fuerte (ANCLAR), mantendrá la mano en el hombro hasta el final del ejercicio.

10) Ahora, junto con la persona que te está ayudando en este ejercicio, y con su mano en tu hombro, avanza hacia el futuro, donde está tu objetivo, respirando profundamente.

11) Al llegar a tu objetivo ya realizado en el futuro, frota tus manos, levántalas y respira profundamente dando las gracias. Bájalas y pon en palabras cómo te sientes y qué ha cambiado el vivir tu objetivo logrado.

Si las sensaciones de duda o temor vuelven a aparecer, repite desde el paso 9 hasta el 11 tú solo.

SER OTRA VEZ UN BEBÉ



Nivel avanzado

Favorito



20 min



Grabación después de la 1a vez



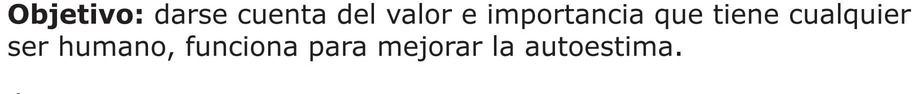
Escuchar la grabación 3 veces por semana



Privado

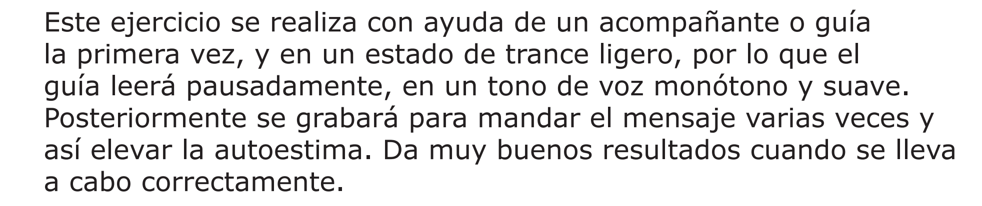


Acompañante la 1a vez



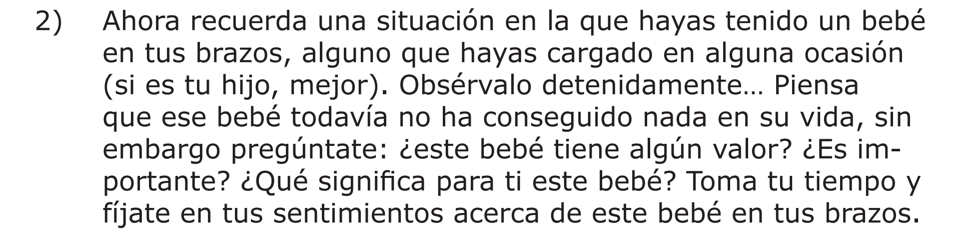
Objetivo: darse cuenta del valor e importancia que tiene cualquier ser humano, funciona para mejorar la autoestima.

Ésta es la técnica de soñar despierto, la cual te permite volver a sentirte valioso, importante y con una vida por delante.



Este ejercicio se realiza con ayuda de un acompañante o guía la primera vez, y en un estado de trance ligero, por lo que el guía leerá pausadamente, en un tono de voz monótono y suave. Posteriormente se grabará para mandar el mensaje varias veces y así elevar la autoestima. Da muy buenos resultados cuando se lleva a cabo correctamente.

1) Siéntate cómodamente. Relájate cerrando los ojos y ve soltando tus pies… tus brazos… tu cuello… mientras respiras profundamente.



2) Ahora recuerda una situación en la que hayas tenido un bebé en tus brazos, alguno que hayas cargado en alguna ocasión (si es tu hijo, mejor). Obsérvalo detenidamente… Piensa que ese bebé todavía no ha conseguido nada en su vida, sin embargo pregúntate: ¿este bebé tiene algún valor? ¿Es importante? ¿Qué significa para ti este bebé? Toma tu tiempo y fíjate en tus sentimientos acerca de este bebé en tus brazos.

3) Conserva esta sensación y ahora, con tu imaginación, sostén a otro bebé. Este bebé eres tú mismo. Respira profundamente y date cuenta de que ahora eres un adulto, pero que puedes ser un magnífico padre o madre para este bebé que eres tú mismo. Respirando, dile que vale mucho y que es muy importante para ti, que lo amas y que vas a cuidar de él.

4) Ahora, respirando profundamente y con ayuda de tu imaginación (asóciate), conviértete en este bebé que descansa en los brazos de su padre (o madre) que le ama, que está seguro de su importancia y de su valor como ser humano, y que está destinado seguramente a grandes cosas. Siente los brazos cálidos de este padre (o madre) al mismo tiempo que sientes la importancia y el valor que te transmiten. Respirando profundamente INTEGRA en ti estas sensaciones. Date un tiempo para lograrlo y disfrutarlo.

5) Ahora siente cómo vas creciendo, conservando siempre en tu interior estas sensaciones de ser importante y tener un valor. Puedes tener la impresión de que estás creciendo rápidamente, pero tu INCONSCIENTE hará los arreglos necesarios para revisar estos acontecimientos en tu vida, y que serán diferentes a partir de hoy, ya que permaneces con la sensación de ser importante y de tener un valor personal. Tómate el tiempo necesario para llegar a la etapa de tu vida en la que

te encuentras hoy, y cuando lo hayas logrado, asiente con la cabeza manteniendo los ojos cerrados.

6) [Cuando hagas la señal] Continúa tu camino hacia el futuro y date cuenta de cómo esta sensación de ser importante y tener un valor personal te ayuda positivamente en la vida al darte la seguridad de lograr lo que te propongas, pues eres un ser importante y valioso.

7) Empieza a regresar al presente. Respira profundamente, mueve tu cabeza… tus manos… tus pies… y abre los ojos cuando quieras.

El ejercicio se puede grabar y escucharlo continuamente para reforzar el alza de la autoestima.

EL INVITADO PRINCIPAL


Nivel intermedio


15 a 20 min


Grabación después de la 1a vez


3 veces por semana hasta que no lo requieras


Privado


Acompañante la 1a vez

Objetivo: a través de una fantasía guiada, elaborar un programa para elevar la autoestima a base de repetirlo.

Recomendación: hazlo con voz pausada y suave.

En PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA se manejan los estados de trance y las fantasías guiadas para recuperar la autoestima y otros valores o RECURSOS que se creen perdidos. El siguiente ejercicio trata de construir una fantasía superior a la realidad y vivirla plenamente. Esto es sólo con el objetivo de despertar en la persona la sensación de una autoestima alta.

Se recomienda contar con un acompañante o guía la primera vez, y con una grabación del mismo para llevarlo a cabo posteriormente. El tono de voz deberá ser suave y pausado para dar tiempo a que la persona vaya INTEGRANDO las imágenes y sensaciones mientras escucha.

1) Siéntate en un lugar cómodo. Cierra los ojos y respira profundamente. Relaja tus pies… tus manos… tu cara… y todo tu cuerpo.

2) Ahora obsérvate como el invitado de honor en una elegante cena de homenaje. Escucha la música que suena cuando entras en el espacioso comedor. Hay flores por todas partes, y los invitados, que son muchos, vestidos de etiqueta, se levantan y te dedican elogios y aplausos. Imagina que recibes un importante premio por lo que has logrado.

   Si fueras actor, sería un Oscar; si fueras escritor o científico, el premio Nobel; si fueras deportista, la medalla de oro. Además de la importante multitud que te ovaciona, incluye a tu familia y a otras personas de tu pasado, sobre todo a las que en alguna ocasión hayan sido duras o desagradables contigo.

   Obsérvate a ti mismo dirigiéndote al podium del orador y pronunciando un discurso sobre los objetivos que tienes en la vida. Finalmente, imagina que el público se levanta y te dedica una cálida ovación.

   Ahora la imagen empieza a desvanecerse cuando los personajes más importantes se acercan a estrechar tu mano y a darte palmaditas en la espalda.

   Respira profundamente y métete en esta sensación de satisfacción y gozo por unos instantes.

   Poco a poco ve regresando al presente moviendo tu cabeza… tus manos… tus pies… y respirando profundamente abre los

ojos trayendo contigo estas sensaciones.

Es recomendable escuchar este ejercicio en una grabación por lo menos tres veces a la semana hasta que ya no se considere necesario. Así se irá formando una nueva programación que elevará tu autoestima y te hará capaz de lograr cosas con seguridad y certeza.

RECONOCIMIENTO DE MÍ MISMO


Nivel avanzado


30 a 45 min


Grabación después de la 1a vez

3 veces mínimo


Privado


Acompañante la 1a vez


Papel y lápiz para apuntar las respuestas

Objetivo: darse cuenta de quién se es y valorar las conductas diarias para aumentar la autoestima.

Recomendación: dar un margen de cinco días para repetir el ejercicio.

Este ejercicio es un cuestionamiento y una introspección para descubrir quién eres realmente. Esto se logra mediante preguntas que te llevan a darte cuenta de los atributos y cualidades que ya tienes, pero no te habías dado cuenta.

Para elaborar este ejercicio es necesario, de preferencia, contar con un acompañante que vaya haciendo las preguntas y guiando el ejercicio. Se debe dar tiempo a la persona para que vaya entrando en una introspección y pueda contestar de la mejor manera.

1) Piensa en ti mismo como la persona con la que te levantas, la persona con la que interactúas cada día de tu vida, como si pasaras una película (disociado).

2) Pensando en ti de esta manera, contesta las siguientes preguntas (el guía irá apuntando las respuestas sin comentar nada):

   a) Describe a la persona con la que te levantas cada día. ¿Qué tipo de persona eres? ¿Qué tipo de evidencia utilizas para saber el tipo de persona que eres?

   b) ¿Qué tipo de persona no eres? ¿Cómo sabes que no eres ese tipo de persona?

   c) ¿Qué cosas no eres y te sientes contento de no serlo? ¿Cómo sabes que no eres así?

   d) ¿Qué te gustaría ser? ¿Cómo sabrías que lo has logrado? ¿Qué te proporcionaría ser así? ¿Qué les darías a los otros? Respira profundamente y cierra los ojos por unos instantes.

3) Ahora identifica algo que hayas hecho bien en algún momento y de lo que te sientas satisfecho. ¿Qué es lo que encuentras más agradable de lo que hiciste? ¿De qué manera lo hiciste? Respira profundamente y cierra los ojos por un instante.

   a) Identifica qué atributos o cualidades tuyas se manifiestan a través de este ejemplo.

   b) Observa una película de ti mismo (disociado) comportándote de manera que demuestre este atributo o

cualidad y date cuenta de lo que piensas de ti mismo al ver que posees este atributo. Puedes cerrar los ojos.

4) En este momento identifica cuatro conductas que realices diariamente y que sean una demostración de atributos o cualidades tuyas positivas.

   a) ¿Qué atributo o cualidad se manifiesta a través de cada una de las conductas?

   b) Al ir nombrando cada uno de estos atributos o cualidades, cierra los ojos, respira profundamente y tócate el pecho.

   c) Sigue con los ojos cerrados y las manos en tu pecho e imagina cómo esas conductas te conducen a un futuro deseable y son el medio por el cual te puedes tratar bien y querer a ti mismo a través del tiempo.

   d) Revisa estas conductas significativas en tu vida diaria. Abre los ojos y baja las manos.

5) Ahora piensa en cuatro situaciones ficticias en las que te puedas encontrar a ti mismo siendo exitoso en el ámbito social, familiar y profesional y ante un público desconocido. Al hacerlo, respira profundamente, tócate el pecho y date cuenta de que estos atributos o cualidades son tuyos y los puedes ejercer cada vez que los necesites.

Es aconsejable que este ejercicio se lleve a cabo dos veces más, con unos cinco días de margen, dando diferentes respuestas a partir del inciso 3, con el fin de ampliar la visión de atributos y cualidades que la persona tiene.

EL PODER DE LA FISIOLOGÍA


Nivel intermedio


20 min


Siempre que se necesite se puede repetir


Privado y amplio


Una hoja de papel

Objetivo: adquirir seguridad en situaciones atemorizantes, y a través de movimiento y FISIOLOGÍA, para vencer el miedo, la angustia y la inseguridad.

Este ejercicio es muy sencillo y efectivo. Se puede repetir con cualquier situación que vaya apareciendo en la vida cotidiana y que te cause inseguridad.

Se utiliza un marcador espacial (puede ser una hoja de papel en el piso) para colocar ahí la situación problemática. Se necesita también un espacio amplio para caminar.

1) Piensa en la situación que te causa miedo o inseguridad, en la que te sientes indefenso. Ve, escucha y siente lo que te provoca. Respira profundamente.

2) Ahora pon un papel en el piso, donde quieras, que indique el lugar donde se encuentra la situación problemática. Métete en este espacio y siente lo que pasa cuando estás ahí. Respira profundamente y sal.

3) Piensa en una situación, a lo largo de tu vida, en la que hayas tenido la seguridad de que todo salía bien. Revívela respirando profundamente y goza esta sensación de logro y poder.

4) Empieza a caminar con firmeza por el salón con esta sensación. Echa los hombros hacia atrás, saca el pecho, mira hacia el frente, respira profundamente y camina con paso firme. Continúa caminando sin entrar al espacio donde se encuentra el papel.

5) Sigue caminando y conserva esa sensación de poder y seguridad. Cuando percibas que tu sensación es fuerte, cruza este espacio pisándolo, y respirando profundo, sigue tu camino. Hazlo varias veces.

6) Cuando sientas que puedes mantener esta sensación, detente en el espacio donde se encuentra la hoja de papel y entra ahí. Procura conservar tu misma FISIOLOGÍA de seguridad y poder. Sal y repite la operación.

7) Por último, camina nuevamente y cruza por este espacio dos veces más. Revisa que la sensación no cambie y que sea de seguridad y poder.

En caso de que persista la inseguridad o el miedo, repite desde el inciso 3 y busca otra situación en la que hayas sentido seguridad o que hayas sido valiente para afrontarla.

DECIDIR POR UNO MISMO


Nivel intermedio


20 a 30 min


Cada vez que se necesite tomar una decisión


Privado


Acompañante

Objetivo: aprender a decidir por uno mismo, mediante análisis y ANCLAJE. Ejercicio para eliminar la indecisión y la duda.

Tener una buena autoestima implica ser capaz de tomar decisiones con autonomía y responsabilidad. De nada sirve reflexionar, si otros deciden por ti o si haces sistemáticamente lo contrario de lo que te dicen, sin pensar cuál es la mejor opción.

Este ejercicio es muy eficaz para que tomes decisiones por ti mismo y elimines el trabajo y dificultad, incluso el miedo, que eso representa. Es aconsejable cuando hay indecisión para elegir entre lo que uno cree y lo que alguien le aconseja.

Un acompañante o guía es necesario durante el ejercicio para ir llevando a la persona a la toma de decisiones que necesita, después de aclarar las diferentes opciones que tiene.

Sigue estos pasos:

1) Siéntate y platícale a tu acompañante la situación que te preocupa y las diferentes opciones para resolverla. Comenta lo que has pensado y lo que te han aconsejado otros. El acompañante escucha sin opinar.

2) Para cada opción mencionada piensa: ¿los criterios son tuyos o de alguien más? ¿Cuáles son los criterios más importantes para ti y por qué razón?

3) Ahora piensa en alguna situación en la que hayas tenido que tomar una decisión por ti mismo y ésta haya sido apropiada. Puede ser una situación sencilla, en la que hayas mostrado determinación y seguridad.

4) Revive esta situación y trasládate a ella. Puedes cerrar los ojos. Mira y escucha lo que sucede ahí. Respira profundamente y date cuenta de lo que sientes en este momento de estar decidiendo lo correcto.

   [El guía toca el hombro derecho de la persona en el momento que vea que la sensación es más intensa, anclándola y soltando el hombro.]

5) Ahora el guía, volviendo a tocar el hombro derecho de la persona donde se instaló el ANCLA de decisión, pregunta: ¿Recuerdas las diferentes opciones y los criterios que mencionaste en los incisos 1 y 2? ¿Cuál es la decisión que quieres tomar? ¿Cuál es la más viable para ti y por qué? La elección puede ser la misma que te aconsejaron, la tuya u otra distinta.

[Soltar el anclaje].

6) El guía toca nuevamente el hombro derecho. Imagínate a la persona que te aconsejó esta opción u opciones frente a ti y nota su intención positiva. Ahora vuelve a pensar en el momento en que tomaste por ti solo la decisión con determinación. Respira profundamente cerrando los ojos.

7) Manteniendo todavía la mano en el hombro, el guía dice: Voltea al lugar donde te imaginas a la persona que te aconsejó con su intención positiva y dile: "Te agradezco tu consejo, me ha ayudado a clarificar las cosas y a tomar una decisión más fácilmente", en el caso de haber decidido por tu propia opción, o "Estoy de acuerdo contigo, se trata de una buena idea que he considerado, por lo tanto he decidido aplicarla", en caso de que adoptes su consejo. Respira profundamente.

8) Ahora piensa en alguna decisión que vayas a tomar en el futuro. Cierra los ojos, respira profundamente, tócate el hombro derecho y pregúntate: ¿Soy capaz de tomar la decisión adecuada?

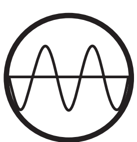
Este ejercicio es muy útil para tomar decisiones en el futuro utilizando el mismo procedimiento de analizar y hacer una programación de certeza para decidir lo que vaya surgiendo.

CAMBIAR MI PASADO















Objetivo: arreglar emocionalmente, mediante un viaje en el tiempo, alguna conducta que se venga cargando. Principalmente ayuda a eliminar miedo, inseguridad o agresividad.

Este ejercicio sirve para eliminar sentimientos de inseguridad, miedo y agresividad que causan conflictos en la vida de las personas. Dichos sentimientos pueden surgir en cualquier momento y provocan que las conductas no sean las más asertivas, y que se conviertan en hábitos que traen muchos problemas. Por ejemplo, una mamá o papá aprehensivo, gritón, enojón, desconfiado, etc. Normalmente estos comportamientos se originaron en el pasado y siguen funcionando en el presente, la mayoría de las veces sin control. Con este ejercicio se pretende ir al momento en que se instalaron para así poder manejarlos.

Se recomienda un acompañante para llevar a cabo este ejercicio, ya que implica un alto grado de introspección.

1) Piensa en la conducta que quieres trabajar. Evoca una escena reciente en donde la hayas tenido.

2) Marca en el suelo una línea imaginaria del tiempo, y coloca un papel donde quieras poner tu presente, otro en tu pasado y otro en tu futuro.

3) Ahora coloca esta escena en el presente, da un paso al frente y métete en ella (ASÓCIATE). Observa y escucha bien lo que pasa. Respirando profundamente cierra los ojos y date cuenta de lo que sientes en ese momento.

4) Empieza a caminar por tu pasado lentamente y deja que surjan en tu memoria los momentos en que hayas tenido esta misma conducta. Cada vez que aparezca uno, detente, respira profundamente, y fíjate bien en lo que sucede en esta escena. Continúa retrocediendo en el tiempo hasta encontrar la experiencia más antigua que recuerdes asociada con esta conducta y este sentimiento. Toma tu tiempo y respira.

5) Detente y revive esta escena brevemente. Ve, escucha y siente lo que pasa. Respira profundamente.

   ¿Qué edad tienes aquí? ¿Eres niño(a) o adolescente?

   ¿Quién está contigo?

   ¿Qué está sucediendo?

   ¿Qué RECURSOS (como paciencia, tolerancia, flexibilidad, apoyo, seguridad, amor) debería haber tenido esta persona para que tú, siendo niño(a) o adolescente, no te sintieras de

esta manera?

6) Sal de tu línea de tiempo (disóciate) y colócate frente a la escena como si pasaras una película de ese suceso y hazte las siguientes preguntas:

¿Cómo debería haber ocurrido esta escena para que no se presentara el conflicto?

Respecto a la persona involucrada, ¿cuál crees que haya sido su intención positiva para actuar de esa manera? Si quieres, puedes preguntarle desde aquí.

¿Qué RECURSOS (paciencia, tolerancia, flexibilidad, seguridad, apoyo, amor, entre otros) debería haber aplicado esta persona con ese niño(a) o adolescente para que no se sintiera y actuara de esta manera?

¿Qué RECURSOS hubiera necesitado este niño(a) o adolescente en ese momento para que sus sentimientos y conductas hubieran sido diferentes?

7) Piensa en los RECURSOS que se necesitaron aquí, en todos ellos, cierra los ojos y respira profundamente.

8) Piensa ahora en un momento de tu vida en el que hayas tenido estos RECURSOS y métete en esa experiencia cerrando los ojos. Accede a ellos. Tócate el pecho en el momento que los sientas con más intensidad.

[El guía toca en este momento el hombro de la persona que está realizando el ejercicio y sostiene su mano en él anclándola.]

9) Ahora, con tu mano en el pecho [y el guía con su mano en tu hombro], entra a tu línea de tiempo (ASÓCIATE) en esa situación y dale a la persona que está contigo todos los RECURSOS que le faltaron. Respira profundamente y revisa tus sentimientos INTEGRÁNDOLOS a tu pecho. ¿De qué manera se modifica esta escena y cómo te sientes?

10) Camina lentamente hacia tu presente con la mano en el pecho, respirando profundamente de vez en cuando y con la mano de tu guía en el hombro. Detente en los momentos en que habías tenido memoria de esa conducta, respira profundamente, y continúa hasta llegar a tu presente.

11) Al llegar a tu presente, date cuenta de cómo te sientes y voltea hacia el futuro. Desde aquí, ¿cómo lo ves? Camina hacia él con esta sensación placentera. Al llegar, respira profundamente y cierra los ojos.

12) Regresa al presente y, mientras respiras, sal de tu línea de tiempo.

El trabajo posterior a este ejercicio consiste en respirar profundamente y tocarse el pecho en momentos difíciles, pensando que se tienen los RECURSOS necesarios para salir airoso de cualquier situación.

VII. Solución a los problemas

INTRODUCCIÓN

Todos conocemos los problemas y sabemos que son parte de la vida. También sabemos que es característica suya que sean desagradables y poco fáciles de resolver, pero también es verdad que sin ellos la vida sería plana y el éxito o los logros no tendrían sentido. Los problemas dan a la vida dinamismo y a veces, incluso sentido. Los problemas son los retos que la vida nos ofrece para acrecentar nuestras capacidades y manejar nuestro libre albedrío, una oportunidad de crecimiento y aprendizaje que debemos aprovechar.

Edgar de Bono dice: "Un problema es simplemente la diferencia entre lo que uno tiene y lo que uno quiere". Plantear y resolver problemas es la base de la evolución en el pensamiento y del progreso.

Puedes pensar la vida como una carrera de obstáculos interminable, donde quien los sortea mejor, es el que llega más lejos al utilizar sus RECURSOS o al generarlos. Quien tiene pensamientos de triunfo y de capacidad, el que cree que los puede brincar y avanzar cada vez más, es un ser humano más pleno en su vida y además intuye que, cuando no pueda sortear o cambiar algo, sabrá retirarse con tranquilidad.

La vida se muestra como una fuente inagotable de problemas, sin embargo, se revela dotada de RECURSOS ilimitados para resolverlos.

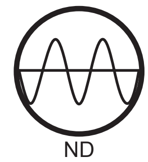
Uno de los fundamentos de la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA sostiene que "todos tenemos los RECURSOS necesarios a cada momento", y es con estas técnicas como lo puedes lograr.

BRINCANDO LOS OBSTÁCULOS

















Objetivo: brincar los obstáculos y generar RECURSOS.

Al repasar tu propia historia, es posible que te hagas CONSCIENTE de tus logros y capacidades para brincar obstáculos, esto resulta útil para ayudarte a sortear los problemas actuales y futuros y así alcanzar tus metas.

El siguiente ejercicio sirve cuando te encuentres agobiado por afrontar algún problema actual o futuro. Lo puedes realizar solo, pero es más conveniente hacerlo con alguien que te vaya guiando para que así te enfoques más en la técnica y no te distraigas.

Este ejercicio te lleva alrededor de veinte o treinta minutos, y para realizarlo se requiere de un espacio donde se pueda caminar sobre tres hojas de papel colocadas en el piso, que marcarán pasado, presente y futuro. Se requiere de privacidad.

1) Pon en el suelo un papel frente a ti que marque tu presente, uno a la izquierda para el pasado, y otro a la derecha donde sitúes tu futuro. Ésta será tu línea de tiempo.

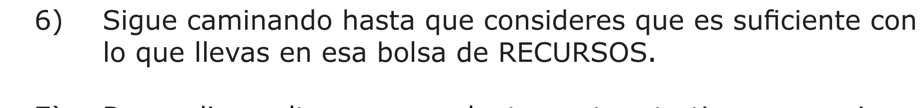


2) Identifica tu problema actual y tus sentimientos hacia él, mientras respiras profundamente.

3) Entra a tu línea de tiempo y colócate sobre el papel que dice "presente". En el aquí y el ahora, date cuenta nuevamente de tu problema y de tus sentimientos acerca de él, respirando profundamente.

4) Voltea a la izquierda y observa en tu pasado los obstáculos que has podido sortear a lo largo de tu vida en diferentes situaciones.

5) Ahora empieza a caminar hacia el pasado en silencio y detente cuando sientas que estás pasando por un obstáculo que pudiste brincar. En el momento en que sientas el recurso (fuerza, inteligencia, seguridad, tolerancia, valor, paciencia, decisión, o el que haya sido) que te ayudó a brincarlo, mételo en una bolsa imaginaria que llevas colgada en el brazo y respira profundamente al hacerlo.



6) Sigue caminando hasta que consideres que es suficiente con lo que llevas en esa bolsa de RECURSOS.

7) Da media vuelta y regresa lentamente a tu tiempo, caminando hacia el presente, y deteniéndote cuando quieras recuperar un momento, si es el caso.

8) Al llegar al presente, piensa que todas las situaciones que has vivido son las que te han conformado. Ahora voltea hacia

el futuro y observa cómo sería tu problema ya resuelto y ponlo donde se sitúa el papel que dice "futuro". Descríbelo y date cuenta de tus sentimientos al verlo resuelto. Respira profundamente.

9) Viendo la línea hacia el futuro, visualiza los obstáculos que podrían estar presentes en tu caminar hacia donde se encuentra el problema ya resuelto.

10) Ahora, CONSCIENTE de los RECURSOS que llevas en tu bolsa imaginaria, y respirando profundamente, camina lentamente y brinca los posibles obstáculos que aparezcan, ya que tus RECURSOS están contigo.

11) Al llegar a tu problema resuelto, frota tus manos para que generen calor, levanta los brazos hacia el cielo y date cuenta de lo que se siente resolver tu problema, y respira profundamente. Mantente en este estado de logro por unos instantes, viviendo y gozando este momento. Baja los brazos.

12) Ahora voltéate y camina hacia tu presente con esta sensación de haber solucionado tu problema.

13) Al llegar al presente, voltea hacia el futuro y ve de qué manera cambió el modo de ver tu problema y qué sentimientos te provoca saber que tienes los RECURSOS necesarios para solucionarlo. Toca la parte del cuerpo donde los sientas.

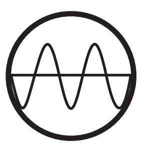
14) Ahora, sal de tu línea de tiempo respirando profundamente.

El trabajo posterior a este ejercicio consiste en sentir tu bolsa llena de RECURSOS y visualizar tu problema resuelto cada vez que te acuerdes, para ir formando tu nueva programación de solución a este problema, o a cualquier otro que pudiera surgir.

PROBLEMA PERSONAL CON ALGUIEN


Nivel intermedio


20 a 30 min


Repite los incisos 6 y 7 cada vez que sea necesario


Privado

Objetivo: resolver un conflicto con alguien.

Este ejercicio es útil cuando el problema es con otra persona acerca de un hecho concreto que haya surgido entre ambos, ya sean situaciones conflictivas que se hayan vivido o se siguen viviendo, sea en la familia, en el trabajo o con alguna otra persona. Puede ser un hecho aislado o una conducta repetitiva con la que se haya formado un círculo vicioso que hay que romper.

Lleva a cabo cada paso y cuestionamiento sin prisas y date el tiempo necesario para vivirlo plenamente. Este ejercicio puede tomar alrededor de veinte o treinta minutos. Lo puedes hacer solo.

1) Ponte de pie y llama a este espacio “el tuyo”, tu espacio (1ª posición), e imagina a la persona con la que tienes el problema en un espacio enfrente de ti (2ª posición) en la última situación en que vivieron el problema.

2) Desde aquí, desde tu espacio, ¿qué ves y cómo ves a esa persona que está frente a ti en esta situación específica? ¿Qué pasa y qué escuchas? ¿Qué sientes ante esta situación de conflicto? Respira y déjate sentir. Identifica el sentimiento que surge tocando la parte de tu cuerpo donde sea más intenso.

3) Ahora párate donde has imaginado a la otra persona (2ª posición), de este modo quedarás enfrente de donde te encontrabas. Métete en los zapatos de esta persona, respira profundamente y mirate enfrente. ¿Qué ve esta persona desde aquí y cómo te ve? ¿Qué escucha y cómo te escucha? ¿Cuáles pueden ser sus sentimientos ante esta situación y ante ti? Date cuenta y respira profundamente.

4) Sal de ahí y ahora sitúate en un espacio neutro (3ª posición), como espectador de la situación.

5) Habiendo vivido las dos partes del conflicto y analizando la situación, ¿qué RECURSOS fueron los que deberías haber utilizado para no caer en esta situación problemática? Tal vez más paciencia, tolerancia, tranquilidad, flexibilidad, decisión, seguridad o valentía. Piensa qué recurso habría arreglado todo en su momento.

6) Ya detectado el recurso o RECURSOS adecuados en esta situación, respira profundamente cerrando los ojos, y siente todos estos RECURSOS dentro de ti. Fíjate en qué parte del cuerpo se alojan principalmente y toca esta parte con las dos manos (anclaje). Respira nuevamente y ve a tu primer espacio (1ª posición) sin cambiar las manos de lugar.

7) Desde aquí mira y escucha lo que pasa en esta misma situación, con esta misma persona, y siente cómo se modifica al estar tú lleno de RECURSOS.

8) Sal del espacio y date cuenta de que la próxima vez que surja una situación parecida con esa persona, o con cualquier otra, con sólo tocar esta parte de tu cuerpo y respirar profundamente, tendrás los RECURSOS necesarios para afrontarla correctamente.

Es conveniente que cada vez que vayas a encontrarte con esta persona, o pienses en ella, toques esa parte de tu cuerpo donde se encuentran tus RECURSOS y respires profundamente, así tu percepción acerca de ella irá cambiando, ya que estarás instalando una nueva programación.

EL PROBLEMA EN DIFERENTE ESCENARIO


Nivel avanzado


20 min o más


Grabación o acompañante


Repite los incisos 10 y 11 diario antes de dormir


Privado


Acompañante o grabación


Hoja de papel y lápiz

Objetivo: generar alternativas de solución a los problemas.

En este ejercicio visualizarás el problema en un contexto diferente del que tiene, para que así no tenga poder sobre ti y lo analices y resuelvas con mayor facilidad. Puedes utilizar este ejercicio para cualquier tipo de problema que se presente en cualquier campo. Te lleva veinte minutos o más, dependiendo de la profundidad con que trabajes. Se requiere un acompañante que lea, o puedes grabar el proceso lentamente para dar tiempo a que lo trabajes bien.

1) Piensa en tu problema respirando profundamente.

2) Cierra los ojos y recuerda uno de los más bellos paisajes que hayas disfrutado en tu vida.

3) Obsérvalo con lujo de detalles, respirando profundamente.

4) Coloca en ese bello paisaje a las personas que más amas y a los que más te aman. Obsérvalos con detenimiento y experimenta un sentimiento positivo al verlos sonreír.

5) Escucha los sonidos que hay en este bello lugar.

6) Percibe los sentimientos que surgen al respirar profundamente.

7) Ahora, sin dejar que tus sentimientos cambien, coloca tu problema en este escenario, a un lado, haciendo presente a la persona, relación, circunstancia o lo que lo esté provocando.

8) Trata de mantener vivos los sentimientos positivos ante este bello paisaje. Si empiezas a perderlos, saca la imagen del problema y concéntrate nuevamente en el paisaje y en tus seres amados.

9) Al recuperar estos sentimientos positivos, o si los mantuviste, vuelve a visualizar tu problema en otro rincón del paisaje, un poco más abajo, sin obstruir el panorama.

10) En este estado positivo, consciente de todo lo bello que hay alrededor de este paisaje y de todo lo bueno con lo que cuentas, busca alternativas de solución a tu problema y ponlas en un espacio cercano a éste, con una palabra clave para cada una. Estúdialas con detenimiento, sin perder el bello paisaje donde las colocaste. Respira profundamente. Este paso puede llevarse algunos minutos.

11) Cuando las tengas, respira profundamente una vez más, y con la certeza de que sí hay solución para tu problema, abre los ojos y prepárate a entrar en acción lo más pronto posible

con el fin de iniciar el proceso de solución efectiva. Anota las alternativas con sus palabras clave en un papel.

Si te empiezas a agobiar ante este problema nuevamente, cierra los ojos en ese momento y construye el paisaje con todo lo bello alrededor, coloca tu problema y ve haciéndolo cada vez más pequeño y destacando las palabras clave que pusiste como alternativas de solución a tu problema. Respira dos veces profundamente y abre los ojos.

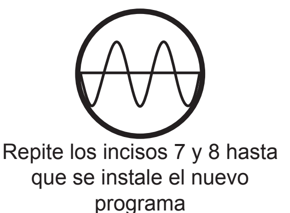
Trabaja los incisos 10 y 11 del ejercicio por las noches, justo antes de dormir, y pide a tu INCONSCIENTE que te ayude, mientras duermes y descansas, a escoger la mejor alternativa y a entrar en acción con la certeza de que todo se resolverá, pues lo estás trabajando CONSCIENTEMENTE (de día) e inconscientemente (al dormir).

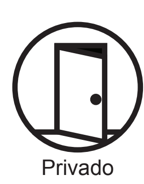
PROBLEMA CON UN SER QUERIDO


Nivel intermedio


20 a 30 min


Grabación o acompañante


Repite los incisos 7 y 8 hasta que se instale el nuevo programa


Privado


Acompañante o grabación

Objetivo: romper círculos viciosos.

Recomendación: trabajar los puntos 7 y 8 del ejercicio hasta que se rompa el círculo vicioso con una nueva programación instalada. En este ejercicio se trata de ver, oír y sentir las conductas repetitivas que tengas con tus seres queridos y que no te permiten una sana convivencia con ellos, pues la relación se encuentra viciada.

Muchas veces las personas con las que convives son con las que más problemas tienes. Esto se debe a la confianza y cercanía que tienes para expresarte. A partir de esto, surgen círculos viciosos de conductas nocivas en la relación. De esta manera se arman guerras familiares con los que más quieres.

Este ejercicio es para que aprendas cómo resolver un problema de relación con tus más allegados, ya sea tu cónyuge, tu hijo, padre, madre, amigo, hermano, o cualquier otro ser querido. El ejercicio requiere de unos veinte minutos más o menos.

1) Busca un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa, para que te relajes respirando profundamente dos o tres veces, mientras mantienes los ojos cerrados.

2) Ahora piensa en una situación difícil o conflictiva con tu ser querido, ya sea una conducta frecuente del otro que no has sabido manejar y te hace reaccionar, o que estés preocupado por algo respecto al otro.

3) Proyecta mentalmente la última vez que ocurrió y date cuenta de que estás ahí, en ese lugar (ASOCIADO), de qué ves, qué escuchas y qué sientes al revivir ese momento y verlo desde tus propios ojos, observando al otro. Pregúntate, si realmente esta persona es muy querida para ti, ¿para qué sirve esta situación o conducta conflictiva que se da entre los dos?

4) Ahora, respirando profundamente, antes de proyectar en tu mente la película otra vez, examina a tu ser querido desde donde estás (1ª posición), observa su postura, sus movimientos, su gesto y escucha su voz, el tono y el volumen que usa; ahora, con tu respiración, conviértete en tu ser querido (2ª posición) desde su papel de hijo, esposo, padre o hermano y muévete igual que él, viendo desde sus ojos, escuchando desde sus oídos y sintiendo lo que siente ante ti en esa situación específica. Vuelve a pasar la película del suceso desde el principio y fíjate en lo que aprendes desde esta posición. Piensa que si realmente lo quieres, de qué te sirve que te perciba de esta manera. Este proceso puede llevar unos minutos. Toma todo el tiempo que necesites para lograrlo.

5) Ya que lograste vivir esta situación desde el punto de vista de tu ser querido, imagínate que pasas a un lugar neutro de observador (3ª posición). Proyecta nuevamente esta película mental y obsérvate a ti y a tu familiar interactuando. ¿Qué observas desde este lugar neutro en la dinámica que ocurre? ¿Qué aprendes como observador? ¿Qué nueva información surge?

6) Piensa en los RECURSOS (paciencia, comprensión, tolerancia, flexibilidad) que necesitas para que esta situación problemática deje de serlo y expreses todo el amor que sientes por él o por ella.

7) Cierra los ojos y recuerda alguna situación que hayas vivido con él o ella, llena de amor, alegría o paz y donde los RECURSOS estuvieran presentes. Ve, escucha y siente este momento específico.

8) Pensando en los RECURSOS anteriores, respira profundamente y siéntelos en tu cuerpo, tocando la parte donde se localizan (anclaje).

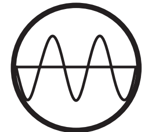
9) Ahora regresa mentalmente a tu espacio inicial (1ª posición), siente este cúmulo de RECURSOS y observa nuevamente a tu ser querido enfrente de ti. ¿Cómo lo ves y qué sientes ahora? ¿Se modifica la escena cuando eres CONSCIENTE de tus RECURSOS? ¿Puedes expresarle el amor que sientes por él o por ella?

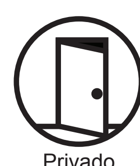
El trabajo posterior al ejercicio consiste en tocar la parte del cuerpo donde se encuentran los RECURSOS invocados (inciso 7 y 8 del ejercicio) cada vez que pienses en tu ser querido y cuando lo necesites, en situaciones similares donde suela haber conflicto con él o ella, hasta que la mente entienda que hay otra manera de reaccionar ante esta persona y ante estas situaciones.

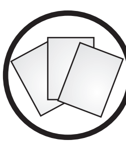
EL PROBLEMA ACTUAL Y LA SOLUCIÓN


Nivel avanzado


30 a 45 min


Leer 3 o 4 veces por semana lo escrito durante el ejercicio


Privado


Papel y lápiz

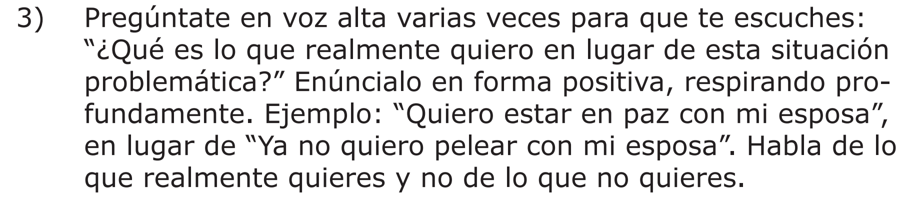
Objetivo: darse cuenta de lo que se quiere en lugar del problema.

En este ejercicio pasas de un estado problemático, llamado "ESTADO ACTUAL", a uno de solución, llamado "ESTADO DESEADO", generando los RECURSOS necesarios para lograrlo.

Aquí hay que darle más importancia a la solución y minimizar, en contraste, el problema. Analizas los dos estados para darte cuenta de los RECURSOS que necesitas para solucionarlo y manejas respiración profunda para INTEGRAR las vivencias que vayas teniendo. Se requiere papel y lápiz, se puede realizar a solas y en un lugar donde no haya interrupciones. El tiempo aproximado, dependiendo de la persona, es de treinta a cuarenta y cinco minutos.

1) En un papel escribe y completa con pocas palabras la frase: "Me siento mal con este estado actual de: ____".

2) Ahora busca tres o cuatro descripciones de tu problema y escríbelas.



3) Pregúntate en voz alta varias veces para que te escuches: "¿Qué es lo que realmente quiero en lugar de esta situación problemática?" Enúncialo en forma positiva, respirando profundamente. Ejemplo: "Quiero estar en paz con mi esposa", en lugar de "Ya no quiero pelear con mi esposa". Habla de lo que realmente quieres y no de lo que no quieres.

4) Cierra los ojos, haz una imagen mental de tu estado problemático actual y enmárcala como si fuera una foto. Analízala por unos instantes, y respira profundamente.

5) Hacia la derecha de esta foto, haz una imagen de lo que quieres como estado deseado e igualmente enmárcala como si fuera una foto. Analízala por unos instantes, mientras respiras profundamente. Obsérvalas y date cuenta de las diferencias y las posibilidades entre las dos.

6) Haz pequeña la foto del problema y colócala en el universo para que veas que no es tan grande en ese contexto y mientras lo haces, di frases como: "No es tan grande como pensé", "tengo la capacidad de resolverlo", "puedo lograrlo y lo voy a hacer", respirando profundamente.

7) Ahora visualiza los mejores resultados para tu problema. Deja que tu mente fantasee por unos instantes y de esta manera, los RECURSOS que necesitas para resolverlo aparecerán (paciencia, decisión, tolerancia, valor, seguridad, organización, disciplina, amor, perdón, comprensión, etcétera).

8) Trae a la mente las dos fotos que describen tu estado actual y tu estado deseado. Construye un puente entre las dos y coloca en él los RECURSOS que necesitas para pasar de un lado al otro, es decir, del espacio del problema al de la solución.

9) Luego de haber puesto las dos fotos unidas por el puente, desenmarca la del estado deseado y dale movimiento. Haz una película con ella. Respira y contesta la siguiente pregunta: ¿qué sientes al verla así?, ¿cuál sería tu primer paso para lograr esto?, ¿cuándo, dónde y cómo lo vas a dar?

10) Abre los ojos y regresa al papel para contestar las preguntas anteriores.

11) Hazte una última pregunta y contéstala en el papel: ¿para qué me sirve resolver este problema, y cuáles son los beneficios que obtengo yo y los que me rodean al hacerlo? Visualízalo y respira profundamente.

12) En tu papel concluye la siguiente frase: "Pasar al estado de solución me hace sentir ____".

    Vuelve a respirar profundamente.

Como trabajo posterior al ejercicio, lee cada vez que se pueda, por lo menos tres o cuatro veces a la semana, lo escrito en el papel punto por punto, respirando después de leer cada uno, cerrando los ojos y visualizando el estado deseado en movimiento. Así se formará una programación para solucionar este problema.

VIII. Resolver las enfermedades

INTRODUCCIÓN

Durante siglos la creencia sobre las enfermedades ha sido que éstas simplemente nos caían encima por algún motivo desconocido. Algunos pensaban que era su destino, que eso les tocó vivir; otros las interpretaban como un castigo, y otros, simplemente, como algo inevitable. Si la medicina no podía con ellas, era obligatorio padecerlas.

En el siglo pasado comenzaron a difundirse nuevas ideas sobre la causa de las enfermedades y se llegó a la conclusión de que algunas son psicosomáticas y otras, adquiridas del mundo exterior. Hoy en día, la mayoría de los médicos atribuye muchas enfermedades a emociones mal asimiladas, a actitudes negativas, a creencias dictadas por la familia o por la sociedad, es decir, consideran que las causas se encuentran en alguna emoción de la persona y no en el mundo exterior.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA descubrió que gran parte de nuestros males se debe a un deficiente control de nuestros pensamientos y emociones. Las personas infelices, desesperadas, nerviosas, enojonas, celosas, inseguras, ansiosas, intolerantes o rencorosas tienden a enfermarse más que las felices, tranquilas, armoniosas, seguras y flexibles. Así la ciencia, como también la PNL, llegó a la conclusión después de muchos estudios, de que las emociones negativas debilitan el sistema inmunológico y por esa razón surgen todo tipo de enfermedades. Las emociones positivas fortalecen el sistema inmunológico y por lo tanto, las personas están más protegidas de cualquier contagio exterior o autoprovocado contra la salud.

En este capítulo sobre las enfermedades veremos cómo es posible que te ayudes a liberarte de ellas. En cualquiera de nuestras actividades entra en función la voluntad. Si nos quedamos en la pura voluntad, sin acción, a veces logramos cosas y otras no. Ante una enfermedad seria, quizá nos damos por vencidos y entonces no hay voluntad activa que nos ayude. Sin embargo, con la PNL aunaremos imaginación a voluntad.

La voluntad reside en la periferia del cerebro y la imaginación abarca hasta su mismo centro. Es más fácil potenciar la imaginación que la voluntad, ya que ésta normalmente debe esforzarse, tensarse, cuestionarse y librar una batalla interna, mientras que la imagina-

ción fluye libremente, sin dificultades ni tensión. Por esta razón verás que en muchos de los ejercicios es muy importante la creación de imágenes para lograr resultados.

Te invito a que pongas a prueba algunos de estos ejercicios. Es importante que los practiques con regularidad para que la mente INCONSCIENTE, que entiende perfectamente las imágenes, actúe y logres un cambio significativo. Las imágenes positivas, aunadas a un lenguaje e intención positivos, actúan como desinfectante ante las enfermedades. Observa cualquier avance, por pequeño que sea.

Toma el camino hacia la mejoría y prepárate para experimentar un cambio sorprendente. Te aconsejo que también veas el capítulo “Quitar dolores”, que te ayudará en este proceso con otras técnicas muy útiles.

REDUCIR Y DESAPARECER UN TUMOR


Nivel intermedio


Sencillo y rápido


6 min


Todas las que puedas, mínimo una vez al día

Caulquier lugar

Objetivo: trabajar la VISUALIZACIÓN para reducir un tumor.

Recomendación: sigue las instrucciones de tu médico hasta que te encuentres perfectamente sano.

Hay muchos estudios y experimentos con pacientes que han tenido tumores y han logrado detener su crecimiento y disminuir el tamaño para evitar una operación mediante constancia, VISUALIZACIÓN y un deseo ferviente de mejorar.

Puede sonar raro, pero hay ejemplos de casos exitosos. Uno es el de un hombre con un tumor que diariamente hacía ejercicios de VISUALIZACIÓN, varias veces al día. Él visualizaba el tumor y la manera de reducir su tamaño fue soltar muchas pirañas alrededor de él. Cada vez que visualizaba, las pirañas se alimentaban del tumor, hasta que desapareció sin dolor y sin operación.

Otro, por ejemplo, tenía un tumor canceroso en la garganta cuando empezó los ejercicios de VISUALIZACIÓN. Creó una imagen de los glóbulos blancos atacando las células cancerosas. En su proceso, convirtió a los glóbulos blancos en conquistadores fuertes que destruían las partículas invasoras y liberaban a la víctima. El hombre se deshizo del cáncer y ha sido un ejemplo para otros pacientes.
Si tienes un tumor o alguna enfermedad que va en aumento, este ejercicio te conviene.

Realiza los siguientes pasos:

1) Obsérvate frente a un espejo de cuerpo completo. En el espejo te ves diez o veinte años más joven y tienes una salud perfecta.

2) Observa cómo te ves con salud: feliz, contento, relajado, con brillo en los ojos. Date cuenta de tus sensaciones en este estado de salud. Respira profundamente.

3) Ubica el lugar del tumor o la enfermedad. Imagina que una luz azul ilumina ese mal, y cada vez que lo hace, disminuye el tamaño. Fíjate cómo disminuye.

   Mientras más veces pienses en la luz azul sanadora, más rápido disminuirá el tumor o la enfermedad.

4) Mientras haces esto, manda mensajes positivos a tu INCONSCIENTE, como "cada día estoy mejor", "recupero la salud en poco tiempo", "el tumor desaparece", etcétera.

5) Visualiza la enfermedad o tumor en forma gráfica en tu mente para que puedas disminuirlo cada vez que pienses en ello. Usa tu imaginación. Visualiza exactamente cómo es que

se va reduciendo. ¿Qué tiene que suceder para que desaparezca? ¿Exactamente qué quieres sentir diferente? ¿Qué puedes decir para ayudar a tu cuerpo y mente a sanar con agilidad? Respira profundamente y graba esto en tu mente. Repítelo cuantas veces puedas al día para que el mensaje se grabe y empiecen los cambios con la ayuda de tu mente INCONSCIENTE. Es muy aconsejable hacerlo justo antes de dormir, para que tu mente INCONSCIENTE siga trabajando con este pensamiento toda la noche mientras descansas.

Consejos: puedes averiguar detalles de tu enfermedad o del tumor para ayudarte en la VISUALIZACIÓN, si lo necesitas, aunque no es necesario. Saber lo que está sucediendo dentro de uno a veces ayuda a usar mejor la imaginación.

Cada quien puede usar la imaginación a su gusto y dará resultado. Lo importante es tener una gran concentración y vivencia interna para que el mensaje llegue al INCONSCIENTE y éste empiece a actuar. Es también importante la repetición. A mayor repetición, mayor rapidez y mayor eficacia.

Repite esta secuencia cuantas veces puedas para acelerar tu proceso. Hay personas que logran resultados en muy corto tiempo. Sin embargo, a veces es necesario tener paciencia y constancia hasta que ceda el proceso de la enfermedad.

CÍRCULO DE SALUD


Nivel avanzado


Excalente ejercicio


12 min


Cuantas veces se quiera


Privacidad

Lápiz y papel

Objetivo: fortalecer la salud que ya poseemos y ayudarnos a erradicar cualquier malestar que aparezca.

Sigue estos pasos:

1) Recuerda un momento de salud perfecta. Revive las sensaciones de bienestar, energía y vitalidad. Luego imagina un círculo en el piso. Ponle un color que te guste y entra en él. Respira profundamente.

2) Regresa al punto donde te encontrabas antes de entrar al círculo y observa, con la memoria, a tu propia persona dentro del círculo de la salud. Verifica si tu postura corporal, tu sonrisa, respiración y todo el cuerpo reflejan de verdad una perfecta salud. De no ser así, revive otra experiencia en que fueron claras las características de ese estado. Cuando te sientas saludable y feliz, entra en el círculo de la salud. Regresa al punto inicial y verifica la CONGRUENCIA de tu estado.

3) Ahora, en un sitio aparte, coloca otro círculo diferente y este será el círculo de la enfermedad o malestar. Revive el padecimiento que deseas detectar en su inicio, antes que se desarrolle en tu organismo o el que ya padeces. Cuando experimentes algún síntoma, ve y déjalo en el círculo del malestar. Permanece allí lo menos posible. Sal y sacúdete de inmediato esa sensación.

4) Vuelve al punto en que comenzaste el ejercicio. Desde allí dirígete al círculo de la salud. Entra en él, disfruta la experiencia de plenitud vital que te procura. Respira profundamente. Luego, muy lentamente camina hacia el círculo del malestar. Apenas aparezca la más mínima sensación relacionada con la enfermedad, sacúdela con un movimiento simbólico de brazos y manos. De inmediato regresa al círculo de la salud.

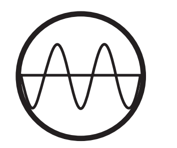
5) Una vez más, acércate al círculo del malestar. Apenas surja una molestia, vuelve al círculo de la salud.

6) En el círculo de la salud goza la plenitud que fluye por todo tu ser. Cada vez que sientas el más mínimo malestar, repite este ejercicio para mantener tu círculo de salud limpio y lleno de energía.

SANAR AUTOMÁTICAMENTE


Nivel avanzado


30 min


Cada vez que sea necesario


Privacidad


Acompañante recomendado


Lápiz y papel

Objetivo: utiliza y acelera la capacidad de curación de tu cuerpo mediante la mente.

Este ejercicio es ideal tanto para heridas como para enfermedades. Es el poder de curación automática. Obviamente, esta técnica funciona con mayor rapidez en algunas personas, y en otras puede tardar un poco más. Tiene que ver con tu poder de creencia y convencimiento de que es posible ayudar a tu cuerpo a curarse junto con la mente. La curación del cuerpo es instintiva y de preservación, ¿por qué no fomentarla y ayudarla con nuestros pensamientos?

Este ejercicio ha ayudado a muchas personas con poca esperanza a salir de enfermedades difíciles. Si has tenido la oportunidad de ver cómo tu cuerpo se cura solo, ¿por qué no aprovechar esta capacidad?

Este ejercicio sirve para curar diferentes enfermedades, como dolores severos de espalda, artritis, dermatitis, cáncer de la piel, heridas, golpes o fracturas. Recuerda, no se trata de ignorar las instrucciones de tu médico, sino de que con sus indicaciones y este ejercicio aceleres el proceso de sanación.

Sigue estos pasos:

1) Identifica lo que quieres sanar automáticamente. Puedes querer recuperarte de alguna herida o enfermedad.

2) Piensa cuál será la evidencia de que estás sanando. ¿Cuáles son las señales que te indicarán que estás en el camino de la salud? ¿Cómo te sentirás? ¿De qué manera tu vida será diferente? ¿Cuáles son las señales que te dirán que estás mejorando? Contesta estas preguntas.

3) Busca en tu pasado alguna experiencia en la que tu cuerpo se haya sanado por sí solo en forma automática. Piensa en algo a lo que realmente no le diste mucha importancia y que se curó por sí solo. Pudo ser una cortada, una gripa, una ampolla, un raspón, una torcedura. ¿Cuál de éstas se parece a la enfermedad o herida que quieres mejorar? Si no se parece, escoge una de todas formas.

4) Piensa en esa herida, cortada o raspón que escogiste e imagina que lo tienes en este momento. Sabes que el cuerpo se encargará de curarlo y tú no te afanas. Ves tu raspón y al mismo tiempo, estás seguro de que sanará solo.

5) Ahora identificaremos las diferencias entre estas experiencias en que te curas automáticamente y tu enfermedad. Piensa con exactitud cómo ves esta experiencia del raspón y la enfermedad o herida de este momento. Toma lápiz y papel y

contesta lo siguiente:

Visualiza la enfermedad o herida del pasado. Ahora si quieres puedes cerrar los ojos, ¿en qué lugar de tu mente la ves? Es decir, si es arriba, abajo, enfrente, a la izquierda, a la derecha, etc. ¿Dónde la ves en tu mente? Anótalo en un papel:

Lugar: ____

¿Está cerca o lejos? _________________________________

¿Lo ves en color o en blanco y negro? __________________

¿Tiene movimiento o es estática la imagen? ______________

Ahora haz lo mismo con la herida o enfermedad actual.

¿En qué lugar de tu espacio mental la ves?

Lugar: ____

¿Está cerca o lejos? _________________________________

¿Lo ves en color o en blanco y negro? __________________

¿Tiene movimiento o es estática la imagen? ______________

¿Hay diferencias entre las dos experiencias? ____________

¿En qué son diferentes? ______________________________

6) Observa en tu mente la situación actual, y cuando hablemos del lugar donde visualizas el malestar, debes mover esa imagen al lugar donde apareció la herida del pasado. Muévela y modifícala para que se vea igual, en color, movimiento, cercanía, etc. Acompaña cada movimiento mental de modificación con una respiración profunda. Si hay algún otro matiz que pudiera ser diferente, cámbialo ahora. Es decir, si hay, por ejemplo, más luz en tu herida del pasado, agrégale luz a la presente, revisa la temperatura, algún color en especial, etcétera.

7) Ahora revisa tu herida o enfermedad del presente con los matices de tu experiencia del pasado y revisa cómo te sientes. ¿Hay diferencias en tu sentir y estado de ánimo? Date unos momentos para verificar que todos los detalles sean como en el pasado, cuando sanaste automáticamente. Ésta es la forma como tu mente sabrá que se cura rápido, sin problemas. Así lo codifica. Respira.

8) Ahora piensa en otra experiencia del pasado en la que tu cuerpo haya sanado automáticamente. Trae ese recuerdo a tu memoria. Una vez que sea lo más vívido posible, regrésalo

al pasado para que sea una parte más de tu experiencia y tu mente sepa que ya tienes estas vivencias. Respira.

9) Con calma, interioriza y pregunta si una de tus partes internas tiene alguna objeción para que te cures automáticamente. Toma unos momentos para escuchar y percibir la respuesta de tu interior. Si no hay alguna objeción contra la curación automática y te sientes tranquilo, ya terminaste el ejercicio. Respira y agradece a tu mente que te permita enseñarte estos nuevos caminos.

   Sin embargo, si hay una objeción, quiere decir que seguramente con la enfermedad tienes alguna ganancia secundaria de la que no estás CONSCIENTE. Por ejemplo, quizá obtienes más atención cuando estás enfermo que cuando estás sano, logras dejar de ir a trabajar porque tienes esta magnífica excusa, o alguna otra razón semejante. En ese caso, hay que averiguar en qué sentido hay una objeción.

10) Toma una respiración profunda e interioriza, pregúntale a tu mente INCONSCIENTE qué puedes hacer para que se dé la curación automática. Esta curación es buena y ECOLÓGICA para ti, pide ayuda. Espera a ver qué imágenes, sensaciones o pensamientos aparecen en tu mente. Escucha con calma. Espera alguna sugerencia.

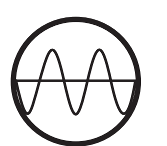
Si no obtienes respuesta o sugerencia en esta primera vez, inténtalo de nuevo durante el día hasta que tengas una respuesta. Espera a que se haga presente tu parte sabia para que fortalezcas la creencia de la sanación automática. Quizá sea necesario que repitas esta última parte varias veces hasta que tengas una respuesta que puedas atender.

ELIMINAR ALGUNA ALERGIA


Nivel intermedio


Resultados muy buenos


30 min


Cada vez que sea necesario


Privacidad


Acompañante recomendado

Objetivo: eliminar la respuesta alérgica enseñándole al sistema inmunológico que está operando equivocadamente, que la presencia del alergeno no representa ningún peligro.

Las alergias se dan por una leve falla del sistema inmunológico, aunada a las creencias que la persona tenga. El sistema inmunológico se dispone a proteger a la persona ante la exposición al heno, polen, gatos, pasto, etc., pero de manera exagerada, por eso se da la respuesta de lagrimeo, estornudos, salpullido, ronchas, picor en la garganta, etc. Cuando logramos una comunicación con el sistema inmunológico para que sepa que estos elementos no son peligrosos, su protección funcionará con naturalidad y cesaremos de tener esta reacción desagradable. El ejercicio se puede hacer cuantas veces se requiera, es muy fácil y se obtienen excelentes resultados.

Sigue estos pasos:

1) Identifica a qué eres alérgico. Cuando estás en contacto con el alergeno, ¿qué reacción te provoca?

2) Imagina que ahora mismo estás expuesto a la situación que te provoca la alergia. ¿Sientes los síntomas? Recuerda que esta reacción es una protección exagerada de tu sistema inmunológico.

3) Si no tuvieras la alergia, ¿cómo sería tu vida? ¿Cuáles serían las ganancias? ¿Sería bueno para ti y para los que te rodean?

4) ¿Hay alguna cosa parecida a lo que te causa la alergia que no te la provoque? Busca algo que se le parezca y que no te provoque la reacción alérgica. Piensa en ella e imagina que la tienes delante y no te provoca ningún síntoma.

   Aquí el guía deberá poner su mano en el hombro de la persona con la alergia para que sirva de ANCLA y acompañará a la persona de esta manera por el resto del ejercicio.

5) Sigue con esta imagen de algo parecido que no te causa problemas. Tu sistema inmunitario responde perfectamente ante esta situación. Respira profundamente. Ahora imagina que hay un vidrio grueso de pared a pared, nada lo traspasa. Imagina que te desdoblas y vas del otro lado del vidrio. Allí te ves con esta respuesta saludable frente a un estímulo similar a tu alergia y tu sistema entiende perfectamente que te protege sin exagerar. Al verte a ti mismo allí, respondiendo bien ante el estímulo, respira profundamente. Esa es la persona que quieres ser, libre de cualquier alergia.

6) Tu”yo”, detrás del vidrio, sigue allí y ve a cierta distancia la sustancia que te ha causado alergia. Sólo que ahora sabes

que tu sistema inmunológico responderá adecuadamente al estímulo y no es necesario que te proteja tanto. Lentamente te acercas al elemento que te provoca alergia, y tu sistema inmunológico está en calma. Te acercas tranquilo y no tienes ninguna reacción. Toma una respiración profunda. Dale un momento a tu sistema para ajustar su forma de enfrentar este elemento.

7) Ahora regresa del otro lado del vidrio, al aquí y ahora donde tú eres tú. Imagina que de este lado te expones al elemento que te causaba alergia. Recuerda alguna ocasión de tu pasado en que tuviste esa reacción. Tu sistema inmunológico ya entendió cómo debe reaccionar. Relájate e imagina que estás en contacto muy cercano con eso que te afectaba antes. Date cuenta de que tu sistema inmunológico está respondiendo de manera correcta. Observa tu respuesta fisiológica.

8) Imagina que en un futuro próximo te encuentras otra vez en contacto con lo que te provocaba alergia. Date cuenta de lo que sucede en tu interior. Inténtalo. Si no sucede nada, has tenido éxito con este ejercicio. Si aún tienes algo de respuesta alérgica, vuelve a hacerlo hasta que tu sistema inmunológico aprenda el nuevo comportamiento. El guía puede ahora quitar la mano del hombro de la persona.

En caso de que aún tengas algo de reacción, te recomiendo que repitas el ejercicio con mayor concentración y lentamente para darle la oportunidad a tu sistema inmunológico de hacer los cambios necesarios.

ELIMINACIÓN DE VERRUGAS, GRANOS Y BARROS


Nivel intermedio


Grabación requerida


Resultados probados y comprobados


5 min


Una o dos veces al dìa


Privacidad


Acompañante si no es posible grabar el texto

Objetivo: eliminar verrugas, granos, etc., mediante la sugestión.

Está comprobado que 70% de las verrugas pueden ser eliminadas por medio de la terapia de sugestión. Cuanto más profundice la persona en el trance, más rápido se librará de ellas. La aparición de verrugas y similares tiene varias explicaciones psicosomáticas. Algunas personas las producen por estrés, otras por miedo a enfrentarse a alguna situación, por alguna experiencia traumática, por disgusto o descontento, aunque cada caso es individual. Aquí encontrarás un ejercicio de estado de trance para que elimines tus verrugas. Los resultados realmente son sorprendentes. Muchas personas logran su desaparición en una sesión, a otros les toma más tiempo. Esto depende de qué tan fuerte es la creencia sobre la posibilidad de desaparecerlas.

Graba o pide a alguien que te lea el siguiente texto:

1) Relájate y ponte cómodo. Toma tu tiempo hasta encontrar una postura en la que te sientas perfectamente cómodo. Cierra los ojos y deja tus preocupaciones y pendientes en el piso por este momento. Relájate.

2) Libérate de todo lo que ocupa tu mente y déjate llevar por este ejercicio. Respira profundamente y relájate más para iniciar este ejercicio que es beneficioso para ti. Imagina tu (o tus) verruga(s) (o granos o barros). Trata de recordar cuándo fue la primera vez que aparecieron. Sigue con la relajación y respira tranquilamente. Ve el tamaño y ubicación de tu(s) verruga(s) (o granos o barros) y da la orden: "Quiero que se hagan más pequeños, muy pequeños, tan pequeños que apenas las pueda ver. Son ya tan pequeños que desaparecen".

3) Ves tu piel lisa, limpia. Estás libre de ellos para siempre, te sientes bien. Las verrugas (o granos o barros) se hacen pequeños hasta desaparecer. Esto es bueno para ti. De ahora en adelante estás protegido y nunca más regresarán.

4) Sigue con tu respiración tranquila y profunda. Agradece a tu mente lo que hace por ti. Déjala actuar por ti. Te sorprenderás cuando veas tu piel limpia y libre de verrugas (o granos o barros). Dejaron de ser parte de tu vida. Toma contacto con tu respiración, date cuenta de dónde estás en este momento, tu postura, mueve lentamente el cuello, las manos, y con otra respiración, abre los ojos y regresa al aquí y ahora.

Consejos: este ejercicio puedes hacerlo tantas veces como quieras, hasta que cedan las verrugas, granos o barros. Lo puedes hacer sentado o acostado. Las personas se concentran mejor con los ojos cerrados. Es un viaje agradable y con excelentes resultados. Algunas personas son más susceptibles a la sugestión y a otras

les cuesta un poco más de trabajo entrar en ella. Si no lo logras la primera vez, no hay problema, repítelo hasta que logres esta conexión con la parte de tu mente que hará los cambios. Te llevarás una grata sorpresa.

IX. Quitar dolores

INTRODUCCIÓN

Aprender a disminuir o incluso quitar el dolor con técnicas de PNL es algo que ha dado excelentes resultados. La parte más difícil para quitar cualquier dolor es pensar que sí podemos hacerlo. Estamos muy entrenados y programados para sufrir el dolor y no tener más opción que aguantarlo hasta que la medicina haga su trabajo.

En PNL las imágenes y símbolos son muy importantes e influyen directamente en nuestra parte INCONSCIENTE. Si pensamos que la gastritis es como "un ácido que corroe el estómago", ya casi podemos sentirlo en este momento, aunque no tengamos gastritis. Y si repito esta imagen en mi mente con frecuencia, estoy fortaleciendo esta forma de pensar y me programo para que así sea.

En estos ejercicios se ofrecen varias técnicas con imágenes para quitar el dolor. Recomiendo que pruebes cada uno. Alguno te funcionará mejor que otro. Eso es normal. Cada quien optará por uno diferente. Incluso puedes usar tu creatividad y combinar dos para crear tu técnica personal.

La PNL, como su nombre lo indica, se refiere a la programación por medio de la lingüística. Nuestros pensamientos están conformados por palabras y éstas interactúan con nuestras reacciones bioquímicas. Dependiendo del tipo de palabras que usamos, tenemos reacciones positivas o negativas. Estas reacciones se convierten con el tiempo en programas, y así es como hemos formado los programas que tenemos.

El lenguaje negativo produce sensaciones y actitudes negativas, y la repetición de estas palabras negativas creará programas negativos. Cuando este lenguaje negativo se refiera a molestias o dolor, lo estamos incrementando.

También hay un ejercicio para darse cuenta de cómo usamos el lenguaje respecto al dolor. El propósito de hacer un ejercicio detallado es iniciar un reentrenamiento del uso del lenguaje. Esto nos ayudará incluso cuando estemos con personas enfermas, ya que les ofreceremos esperanza y opciones mediante palabras positivas que siempre serán más alentadoras.

Al principio, se puede esperar la documentación de dolores leves y llegar a quitarlos. Con la práctica podrás suprimir dolores más in-

tensos. Conocer estas técnicas no excluye ver a tu médico o tomar medicamentos. Es recomendable que también veas los ejercicios de relajación que te ayudarán a controlar el dolor y a estar más tranquilo.

TÉCNICA DEL VAPOR









Objetivo: aprender a disminuir o quitar dolores mediante un proceso mental con imágenes.

La intención de este ejercicio es ayudarte a quitar algún malestar, molestia o dolor, por ejemplo: dolor de cabeza, cuello, espalda, muscular, irritación del colon, gastritis, acidez, etc. Es posible hacerlo y los resultados son sorprendentes. Es importante repetir el ejercicio las veces que sea necesario. Algunas personas logran resultados inmediatos, otras requieren hacerlo en varias ocasiones. Es muy fácil y se requiere, sobre todo, la intención de lograrlo.

Variaciones: se puede hacer variaciones al ejercicio, según sus necesidades.

Intenta los siguientes pasos:

1) En una posición cómoda, relájate completamente, cierra los ojos y respira profundamente.

2) Dirige tu conciencia hacia el área específica del dolor o malestar.

3) Siente cómo, cada vez que inhalas, entra energía de salud y bienestar, y cómo se instala en ese punto exacto. Exhala.

4) Enfoca este procedimiento durante unos minutos y siéntelo.

5) Ahora imagina una abertura del tamaño de una moneda justo en el centro del área problemática.

6) Inhala, y al exhalar observa cómo va saliendo el dolor o el malestar en forma de vapor por la abertura cada vez que exhalas. Nota si ese vapor tiene algún color.

7) Di: "Cada vez que exhalo, el dolor sale en forma de vapor una y otra vez… Va saliendo más y más… Sigue saliendo… Se aleja… Cada vez más, hasta que desaparece". Repite este paso un par de veces.

8) Date cuenta de cómo cada vez que exhalas y dices esto, esa parte de tu cuerpo se siente más y más ligera.

9) Visualiza, escucha y siente cómo sale, se aleja y desaparece totalmente.

10) ¿Cómo te sientes? ¿Bajó la intensidad del dolor? ¿Desapareció? Si todavía queda algo, repítelo otra vez y trata de concentrarte más. Con la práctica lo lograrás.

Tarea: repite este ejercicio las veces necesarias hasta que el do-

lor o molestia ceda con mayor rapidez y por completo. Es posible que debas hacer este ejercicio una decena de veces para obtener el resultado deseado.

LOS GLOBOS


Nivel intermedio


5 a 10 min


Las veces que se requiera


Cualquiera

Objetivo: aprender a disminuir y erradicar algún dolor con un ejercicio muy sencillo.

Esta técnica es muy fácil de aprender. La puedes aplicar a ti mismo o a alguna persona a tu alrededor que tenga algún malestar. La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA ha comprobado que los colores y el alejamiento de alguna imagen tienen mucha fuerza en nuestra mente y por eso se logran resultados. Este ejercicio ayuda a eliminar dolores de cabeza, de espalda, cuello, gastritis, colitis, etcétera.

Recomendación: aprende a hacer el ejercicio sin leer el texto para que estés más concentrado y con los ojos cerrados, así evitarás cualquier distracción. Usa tus propias palabras.

Es una técnica fácil para ayudar a niños con dolor. Ellos son muy receptivos y logran hacer el ejercicio con gran facilidad y excelentes resultados.

Sigue estos pasos:

1) Respira profundamente dos veces para relajarte.

2) Piensa en el síntoma que tienes y ubícalo exactamente.

3) A este síntoma dale un nombre, puede ser "dolor", "malestar", "molestia", "ardor", "punzada", etcétera.

4) Coloca la palabra que escogiste frente a ti y date cuenta de qué color son las letras.

5) Casi siempre el color tiende a ser oscuro. Ahora piensa que estas letras tienen una llavecita debajo de cada una, como la llave del agua, y las vaciamos de color. Las dejamos huecas.

6) Ahora que están huecas, rellénalas con el color pastel de tu preferencia.

7) Cuando todas las letras estén llenas con un color pastel agradable, amárrales un globo a cada una en la parte de arriba.

8) Ve cómo cada letra empieza a flotar y a subir, y cómo se alejan, flotando. Poco a poco suben más y más y se van alejando. Cada vez se ven más pequeñas y más lejanas, hasta que desaparecen de la vista.

9) Respira profundamente y retoma el aquí y el ahora y verifica si el dolor o malestar disminuyó o desapareció. Si todavía queda algo, repite el mismo ejercicio para que ceda.

Tarea: este ejercicio se puede repetir cuantas veces sea necesario hasta que ceda el malestar. Siempre tendrá algún beneficio.

EL SÍMBOLO


Nivel intermedio


15 min


Las veces que se requiera


Cualquiera

Objetivo: reducir considerablemente un dolor fuerte hasta erradicarlo por medio de imágenes.

Este ejercicio exige un leve estado de trance que te ayudará a tener resultados más rápidos. Crear imágenes es más significativo para la mente que mil palabras. Por eso verás que en PNL usamos mucho las imágenes que tú mismo creas. Es fácil de aprender para repetirlo cuando tengas cualquier dolor.

Recomendación: repetir este ejercicio hasta que dé resultado. Con algunas personas funciona la primera vez y con otras hace falta insistir.

Sigue estos pasos:

1) Respira profundamente un par de veces para soltar alguna tensión que agrave el malestar.

2) Localiza el lugar exacto del malestar y toma contacto con él.

3) A ese malestar bien localizado dale forma, color, textura, tamaño, temperatura, etc., a esta forma que acabas de crear la llamaremos SÍMBOLO y representa tu dolor o malestar.

   Ejemplo: si sufres de migraña, podrías sentir el malestar como un casco de metal; si padeces gastritis, tal vez la percibas como una fogata en el estómago. Lo que imagines como SÍMBOLO está bien.

4) Una vez que tengas el SÍMBOLO bien claro en tu mente, piensa qué le cambiarías para que dejara de molestarte. Cómo debe ser el SÍMBOLO para que sea agradable y deje de causar daño.

   Ejemplo: el casco de metal de la migraña lo cambio por un casco de esponja rosa porque esta representación no me molesta. La fogata de la gastritis la apago con una manguera de bomberos y siento alivio.

   Modifica lo que quieras, como quieras; el tamaño (de grande a pequeño), la temperatura (de caliente a fresco), el color (de rojo a rosa), la textura (de áspera a suave), o todo, como en el caso de la gastritis. Lo importante es que lo representes de una manera y luego lo transformes para tu beneficio. Estas imágenes son muy poderosas.

5) Cuando logres modificar tu SÍMBOLO, manténlo presente en tu mente y graba esta imagen con todas las sensaciones agradables en tu memoria. Ya que lo tengas claro, comunícale al síntoma que así es como quieres que funcione de hoy en

adelante. De esta manera será más fácil la convivencia entre los dos.

6) En el futuro, apenas sientas que empieza a aparecer el síntoma anterior, trae a tu mente CONSCIENTE el SÍMBOLO creado y modificado para iniciar la nueva programación.

Tarea: a mayor repetición, mejores resultados. La mente entiende mucho mejor a través de símbolos que de mil palabras.

AZUL



Nivel intermedio



15 min



Las veces que se requiera



Cualquiera cuando siente el primrer síntoma

Objetivo: aliviar, mediante el color azul, dolores provocados por alguna tensión.

Aminorar y quitar dolores tensionales mediante el color azul, técnica que ha sido resultado de estudios para quitar dolores intensos de cabeza, también puede usarse para otros dolores en general. Nuestro cerebro reacciona de diferentes maneras ante los colores, y el azul, según investigaciones, es calmante.

Recomendación: aprenderse la secuencia para hacerlo en cualquier momento, sin necesidad de la guía. Hacer los cambios que cada quien requiera.

Sigue estos pasos:

1) Toma una posición cómoda, acostado o sentado. Relájate por medio de la respiración profunda. Concentra tu atención en la respiración y así irás soltando la tensión de los músculos.

2) Localiza el lugar donde tienes dolor. Ahora, con tu imaginación, ponle un color a ese punto doloroso. Visualiza bien el color que imaginas.

3) Ahora imagina que con un aerosol azul claro cubres esa área de dolor, y por otro lado, con una aspiradora suave absorbes el color del dolor que imaginaste. El área donde estaba el dolor es ahora azul claro. Piensa en este proceso de pintar por un lado de azul claro y por otro de absorber el color del dolor hasta que logres sacarlo todo. El azul claro te calma.

4) Ahora permite que se expanda el color azul por todo tu cuerpo y siente el beneficio que te proporciona. El azul te inunda completamente. Siente cómo fluye la energía por todo tu cuerpo junto con el color azul, y cómo esta energía ilumina el color que te aporta más salud y bienestar. Si quieres, ponle algún sonido al color azul. Goza esta sensación y visualiza todos sus aspectos.

5) Atrapa en tu mente esa luz, esa energía y ese color, para que lo tengas a mano cada vez que lo necesites. Agradece a tu mente lo que hace por ti y por aprender nuevos caminos para mejorar tu salud.

6) Respira profundamente y mueve poco a poco el cuello, hombros, brazos, piernas y pies. Abre los ojos, te sientes mucho más relajado y sorprendido de cómo se aminoró la molestia.

Tarea: practicar cada vez que se tenga el menor indicio de que el dolor inicia. Lo ideal es que cada vez sea menos frecuente y menor la molestia hasta que desaparezca, el tiempo depende de cada uno.

EL LENGUAJE POSITIVO


Nivel intermedio


15 min


Acordarse del nuevo lenguaje que ayuda a mejorar


Cualquier lugar


Papel y lápiz

Objetivo: entrenar nuestra mente con un lenguaje más positivo para crear salud.

Para la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA el lenguaje que usamos viaja por nuestras neuronas para crear programas. Si es negativo, crearemos programas negativos. Cuando nos referimos a algún dolor o malestar, lo intensificamos o lo aminoramos con el lenguaje. Aquí aprenderemos a utilizar expresiones más positivas para alejar el dolor, la enfermedad y cualquier malestar. Con el lenguaje influiremos directamente y disminuiremos la intensidad de la molestia. Ten papel y lápiz a mano y haz el siguiente ejercicio.

Recomendación: releer cada vez que empecemos a usar lenguaje negativo y entrenar a nuestra mente para pensar en positivo.
Es importante darse cuenta de que con el lenguaje dirigimos nuestra mente, y nuestro cuerpo simplemente responde a ello. Si fijamos la atención en el dolor, conseguiremos más dolor. Pensamos todo el día en él, y eso mismo tendremos. Por ejemplo, si alguien dice: "Mi familia es muy enfermiza y por lo tanto, yo también", esta persona quizá sea sana, pero con esta frase negativa (repetida y pensada con frecuencia) cumplirá esta profecía, y su mente le ayudará fielmente a hacerlo.

A continuación hay un ejercicio para ayudarte a pensar de modo diferente sobre el dolor. Es necesario buscar la intención positiva, la esperanza y la salida del túnel ante el dolor para que se genere un estado de salud.

Aquí tienes algunas frases típicas que solemos decir cuando sentimos dolor. La instrucción es cambiarlas por expresiones positivas para que tengan un matiz de esperanza. Por ejemplo: "el dolor es pasajero, tengo la intención de mejorar y de que disminuya la molestia". Son increíbles los resultados que se obtienen simplemente modificando el lenguaje. Hay una regla que debes seguir: está prohibido usar la palabra "dolor" en tus respuestas.

Las dos primeras frases están resueltas para que veas de qué se trata.

En este ejercicio nos referimos a un malestar, dolor o enfermedad.

¡Cómo me duele!	Cada vez es menos
Me duele mucho	Seguramente pronto cambiarà
¡Ya no aguanto!	
Cada vez està peor	
¡No soporto más!	
Nada me quita el dolor	

Es insoportable	
Me estoy desesperando	
Mi salud se viene abajo	
Me tenía que tocar a mí	
Sempre me duele algo	

También solemos hacer preguntas negativas y derrotistas, como las que aparecen a continuación.

En este caso, respóndelas positivamente, como en el primer ejemplo. Se trata de responder en forma esperanzadora para invalidar la pregunta negativa.

¿Por qué a mí?	Porque yo puedo con esto
¿Por qué la medicina no actúa ya?	
¿Qué hice para merecerlo?	
¿Será algún castigo?	
¿Cuándo terminará?	
¿Qué puedo hacer?	
¿Para qué me sirve esto?	

¿Te fue fácil escribir las respuestas? Algunas personas encuentran este ejercicio difícil porque están acostumbradas a pensar en negativo y no se dan cuenta de que se están influyendo negativamente. Abajo encontrarás algunas sugerencias. Tú seguramente elaboraste otras diferentes. Y está bien. Lo importante es que uses el lenguaje en términos positivos y alentadores. Las respuestas de abajo te ayudarán a tener más opciones, además de las que elaboraste.

Tarea: frente a cualquier malestar, te sugiero que formules una, dos o tres frases con tus propias palabras en positivo, alentadoras y que te ayuden a salir lo más pronto posible de esa situación. Si tienes un dolor de cabeza, es mejor decir "pronto se va" mil veces, que decir "qué lata, cómo me duele". Escribe las frases en un papel que tengas a mano para que te sirva de recordatorio. Pruébalo y verás que los resultados son sorprendentes.

Te recomiendo que instales este programa mediante la repetición y sin claudicar, porque en algún momento se dará el cambio y entonces lo creerás y te funcionará con mayor facilidad y rapidez.

RESPUESTAS A LAS FRASES NEGATIVAS	
¡Cómo me duele!	Cada vez es menos
Me duele mucho	Seguramente pronto cambiarà
¡Ya no aguanto!	Yo puedo terminar con esta molestia
Cada vez està peor	Poco a poco mejoro

RESPUESTAS A LAS FRASES NEGATIVAS	
¡No soporto más!	Ya pronto terminará esto y me sentiré bien
Nada me quita el dolor	Con este analgésico, seguro se me quita
Es insoportable	Esto es pasajero, pronto acaba-rá
Me estoy desesperando	Estoy en control y me relajo
Mi salud se viene abajo	Siempre he tenido buena salud, esto es temporal
Me tenía que tocar a mí	Es natural sentirse así en algún momento
Sempre me duele algo	Hago lo necesario para sentirme bien

RESPUESTA A LAS PREGUNTAS NEGATIVAS	
¿Por qué a mí?	Porque yo puedo con esto
¿Por qué la medicina no actúa ya?	Si me relajo, seguramente ac-tuará mejor
¿Qué hice para merecerlo?	Merezco salud y la conseguiré
¿Será algún castigo?	Será un aviso oportuno para cuidarme mejor
¿Cuándo terminará?	Quiero estar bien cuanto antes y así será
¿Qué puedo hacer?	Me cuido y sigo las instrucciones del médico
¿Para qué me sirve esto?	Algo aprenderé de mí mismo

X. La dependencia

INTRODUCCIÓN

Cuando escuchamos dependencia, generalmente pensamos en adicciones a las drogas o al alcohol, sin embargo la dependencia puede ser también con respecto a otro ser humano y no por ello deja de ser una dependencia fuerte y difícil de manejar la mayoría de las veces.

A menudo nos encontramos atados o sujetos a alguien más a la hora de tomar decisiones propias, por lo que no nos sentimos libres para actuar como quisiéramos. Las personas a las que nos sentimos atadas pueden estar vivas o muertas, pero siempre están presentes en nuestro pensamiento. No nos sentimos libres de actuar ni de pensar por nosotros mismos. No somos capaces de tomar las riendas de nuestra vida y salir adelante solos. Hemos llegado a perder de vista la idea de que sólo nosotros somos responsables de nuestra vida y de que nadie más puede vivirla por nosotros.

Estas dependencias pueden ser amistosas, amorosas, profesionales, afectivas, familiares, entre otras. Para llegar a ser uno mismo y vivir relaciones sanas, es necesario depender de uno mismo y no de los demás, hacernos conscientes de que tenemos las capacidades necesarias para decidir nuestra vida. Aquí encontrarás las técnicas para mejorar tus relaciones y basarte más en ti mismo.

ROMPER LAZOS


Nivel avanzado


40 min


Cada vez que sea necesario


Lugar privado


Acompañante recomendado

Objetivo: romper los lazos que nos atan a los demás y empezar a sentirnos libres y seguros de nosotros mismos.

Mediante esta técnica de PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, romperás las ataduras mentales que te hacen vivir sujeto a alguien, logrando así convertirte en individuo responsable y seguro al restablecer la conexión contigo mismo.

1) Piensa en la persona con quien tienes esta dependencia psicológica y cuya sola presencia te cohiba para la toma de decisiones o para actuar libremente. Puede ser alguien de quien estés enamorado, o con quien te sientas comprometido, observado, juzgado o sujeto por alguna situación. Puede estar viva o muerta. Piensa detenidamente en el tipo de lazo que te une con ella.

2) Cierra los ojos y piensa que esa persona se encuentra parada frente a ti.

   Mírala detenidamente, tócala con tu mente e imagina lo que siente cuando la tocas. Date cuenta de lo que tú sientes al tocarla. Respira profundamente.

   Después de respirar, percibe la sensación de estar conectado con esta persona y tu relación con ella. ¿Cómo sabes que dependes de ella? Imagina ahora a esta persona junto a ti y piensa. Si estuvieran ligadas físicamente, ¿qué parte de su cuerpo y del tuyo estarían conectadas? ¿Cómo sería esta conexión?

3) Ahora, respirando profundamente, sólo por unos instantes trata de liberarte de esta conexión cortando mentalmente ese lazo, cadena o lo que te tenga unido a ella. Retírate de esa persona para pensar y sentir la nueva experiencia. Sólo imagínalo.

4) Párate ahora enfrente de esa persona y encuentra la intención positiva que existe para que esta situación de dependencia se dé entre los dos. ¿Qué beneficio obtengo con esta dependencia? Puede ser protección, seguridad, autoestima… Piénsalo detenidamente.

5) En este momento, en otra parte de tu espacio mental, coloca tu “yo ideal”, tal como quieres que sea, seguro, independiente, libre, autosuficiente. Es un “yo” que ya ha resuelto el problema, que te quiere, desea protegerte y cuidarte. Ponle movimiento y una voz. ¿Qué hace, cómo se mueve, qué dice? ¿Qué sientes al verlo y escucharlo? Respira profundamente.

6) Voltea y observa nuevamente la imagen en la que estás vinculado al otro. Ve y siente este vínculo otra vez. Respira profundamente. Desconecta o corta ese lazo nuevamente y reconéctate de inmediato con tu "yo ideal", del mismo modo que estabas conectado con la otra persona. Siente la diferencia de esta nueva emoción y déjate invadir por ella.

7) Tóma el tiempo necesario para disfrutar este nuevo vínculo con alguien con quien siempre puedes contar: tú mismo. Agradece a ese "yo" que esté ahí para ti solamente y que ahora te proporciona lo mismo que la otra persona te daba. Este "yo" es el que siempre te acompañará a partir de hoy como un compañero fiel que se ocupa de ti y garantiza tu seguridad a cada momento. Respira profundamente.

8) Ahora mira otra vez a la otra persona a la que estabas vinculada y date cuenta de cómo este vínculo ya no existe.

9) Observa cómo esa persona también se vincula a su "yo ideal", al igual que tú lo hiciste. Respira profundamente y libérala también.

10) Regresa a la imagen de ti y tu "yo ideal" conectados. Poco a poco trae esta imagen hacia ti respirando profundamente e INTEGRÁNDOLA a tu pecho. Mantén unos instantes este estado de libertad y seguridad. Después de un par de respiraciones, abre los ojos.

Es conveniente repetir este ejercicio cada vez que sea necesario.

CÓMO DESPEJAR MI CAMINO


Nivel avanzado


30 a 40 min


Favorito

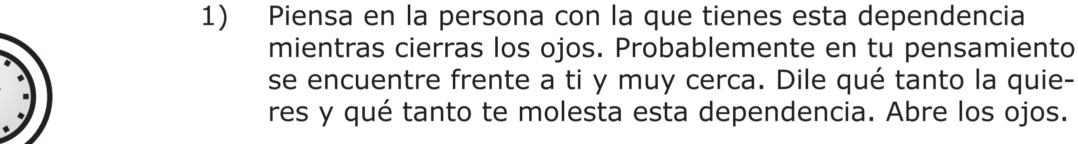

Repetir una vez al día durante una semana

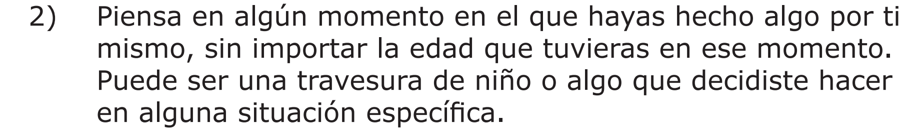

Lugar privado


Acompañante la primera vez


Objetivo: darse cuenta de que el único que puede marcar su propio camino es uno mismo.

Recomendación: después de esa semana, repetirlo cuando se necesite.


1) Piensa en la persona con la que tienes esta dependencia mientras cierras los ojos. Probablemente en tu pensamiento se encuentre frente a ti y muy cerca. Dile qué tanto la quieres y qué tanto te molesta esta dependencia. Abre los ojos.

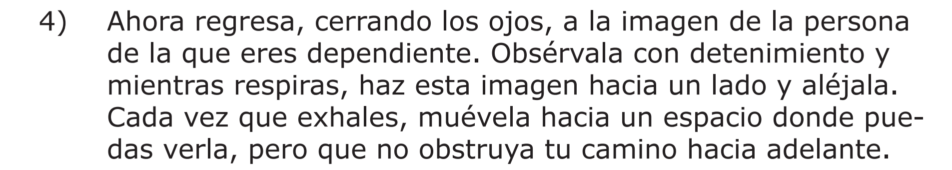

2) Piensa en algún momento en el que hayas hecho algo por ti mismo, sin importar la edad que tuvieras en ese momento. Puede ser una travesura de niño o algo que decidiste hacer en alguna situación específica.

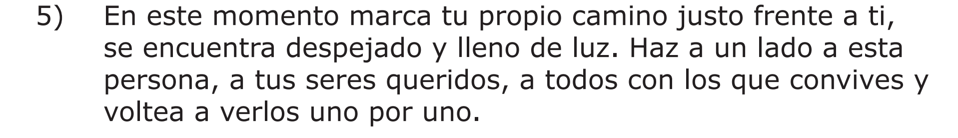

NOTA: si no recuerdas alguna, piensa en algo que te hubiera gustado hacer como si lo estuvieras haciendo.

3) Remóntate a ese lugar cerrando los ojos. Observa dónde te encuentras y qué hay a tu alrededor.

   Escucha los sonidos y voces del lugar, así como lo que te estás diciendo a ti mismo. Observa lo que estas decidiendo hacer y percibe esa sensación de seguridad.

   Respira profundamente y toca la parte de tu cuerpo donde es más intensa esta sensación de seguridad y plenitud. Vuelve a respirar profundamente. Abre los ojos.


4) Ahora regresa, cerrando los ojos, a la imagen de la persona de la que eres dependiente. Obsérvala con detenimiento y mientras respiras, haz esta imagen hacia un lado y aléjala. Cada vez que exhales, muévela hacia un espacio donde puedas verla, pero que no obstruya tu camino hacia adelante.


5) En este momento marca tu propio camino justo frente a ti, se encuentra despejado y lleno de luz. Haz a un lado a esta persona, a tus seres queridos, a todos con los que convives y voltea a verlos uno por uno.

   Mándales un mensaje de amor y date cuenta de que ellos tienen un camino diferente al tuyo, aunque a veces coincidan en él por un tiempo.

6) Con los ojos aún cerrados, ve tu camino iluminado y cómo se va abriendo en la lejanía dándote nuevas opciones y nuevas rutas por donde seguir. Respirando profundamente toca la parte de tu cuerpo donde sentiste la seguridad de decidir por ti mismo hace unos minutos. Mándate este mensaje: “Yo soy

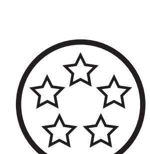
el único dueño y responsable de mi vida". Respira profundamente, mantén esta sensación de plenitud y da las gracias por saber que tú decides tu vida.

7) Repite este ejercicio cada vez que te sientas dependiente de alguien o de algo, despeja tu camino, respira profundamente y repite tu mensaje.

INTERCAMBIANDO SÍMBOLOS


Nivel básico


15 min


Favorito

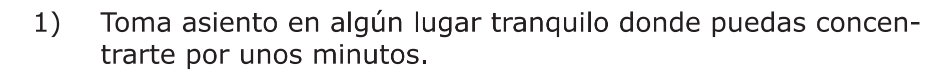

Todas las veces que se requiera


Lugar privado

Objetivo: cambiar internamente con el uso de símbolos de manera que la mente comprenda que la dependencia no es necesaria.

Esta técnica se lleva a cabo elaborando un símbolo a través de la imaginación. Es importante dejar que la imaginación produzca esta imagen sin que la controlemos.

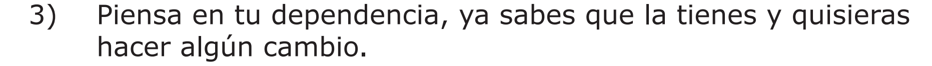
Lo que nuestra mente proyecte como símbolo será lo correcto, recuerda que es parte importante del lenguaje que hay entre consciente e inconsciente. Parece muy sencillo, sin embargo esta técnica es muy poderosa.



1) Toma asiento en algún lugar tranquilo donde puedas concentrarte por unos minutos.



2) Toma un par respiraciones profundas y siente cómo te relajas.



3) Piensa en tu dependencia, ya sabes que la tienes y quisieras hacer algún cambio.

   ¿Dónde, en tu cuerpo, sientes esta dependencia? ¿Si le pudieras dar una forma a esta dependencia cómo sería esa forma?

   A esa forma ponle un color, una textura y un tamaño.

   Ve esta forma frente a ti y visualízala bien en todas sus facetas. Este es el símbolo de tu dependencia.

4) Mientras lo ves, empieza con tu mente a alejarlo, si estás cerca de una ventana sácalo por la ventana y deja que flote por el aire como un globo. Si tienes una pared, permite que la atraviese e imagina que flota encima del inmueble donde te encuentras. Deja que flote suavemente encima de la ciudad y se aleja. Finalmente sale de la ciudad y llevas este símbolo hasta el mar. Allí lo dejas caer y ves cómo se hunde hasta el fondo del mar.

5) Suavemente regresas a tu lugar y ahora sientes un hueco en este espacio de donde salió el símbolo. ¿Qué te gustaría sentir en su lugar? ¿Qué sensación sería buena para ti en este momento? Recuerda que aquí estamos hablando de recursos como la tranquilidad, el valor, la disciplina, el equilibrio, el respeto, etc. Busca alguno que te convenga en su lugar.

6.) Una vez que lo tengas en mente toma una respiración y dale una forma, un tamaño a este recurso que pensaste. Ponle algún color, textura y tamaño. Y velo frente a ti a ver si te sientes a gusto como lo elaboró tu mente. Este es otro sím-

bolo de tu nuevo recurso. Poco a poco ponlo en esa parte de tu cuerpo donde sacaste el primer símbolo. Ubícalo en ese lugar y siente ese recurso activo en ti para lograr el cambio que quieres.

7) Toma un par de respiraciones profundas y date cuenta cómo te sientes. Tu mente consciente e inconsciente ya saben de qué trata este símbolo. Cada vez que pienses en él se reforzará la sensación. Si lo mantienes en tu mente vigente, verás que en un par de semanas habrá un cambio significativo en ti y te sorprenderás.

Tarea: Cada vez que sientas que aparece la conducta anterior de dependencia, acuérdate del símbolo que ya elaboraste y rápidamente llévalo al mar y déjalo caer. Es posible que tengas que hacer esto algunas veces hasta que tu mente entienda que este ya no lo quieres en tu vida actual. Y recuerda, esto simboliza tu recurso para darte fuerza todas las veces que lo necesites.

XI. El estrés

INTRODUCCIÓN

La palabra estrés la acuñó, en la década de 1930, Hans Seyle. En ese entonces, el término se refería a la tensión, tirantez o sometimiento a presión de diversos materiales. Los objetos metálicos, así como otros materiales, soportan un determinado grado de estrés o presión, y cuando sobrepasan su resistencia, se rompen. Igual sucede con una banda elástica si se estira más de lo que soporta.

También nosotros, si nos presionamos más de lo que nuestro umbral de tolerancia aguanta, nos enfermamos al provocar que se debilite el sistema inmunológico convirtiéndonos, cuando menos, en blanco de un catarro. El caso extremo es que se sufra un colapso nervioso si el estrés es demasiado y no se le da salida. Toma en cuenta que el estrés es el factor que acelera el envejecimiento más que ninguna otra sensación. El cuerpo sufre un deterioro como consecuencia de las experiencias vividas y simplemente responde con diversos síntomas.

Para evitar el estrés te recomendamos, en primera instancia, que hagas los ejercicios del capítulo La Relajación para que aprendas a estar al tope de tu energía y motivación. Por otro lado, si ya caíste en las garras del estrés y no sabes cómo librarte de él, aquí tienes varias técnicas que te ayudarán a sentirte mejor.

Aquí encontrarás ejercicios que te ayudarán a liberar la tensión muscular, la tensión emocional y a manejar relaciones estresantes. Después de leer este capítulo podrás ayudarte a deshacerte del estrés acudiendo a distintos RECURSOS y visualizaciones. Cada técnica es diferente y te proveerá de opciones para que cambies tu perspectiva de ti mismo ante situaciones que te estresan.

El resultado que consigas con estas técnicas estará estrechamente relacionado con tu motivación para estar tranquilo. Desde el punto de vista de la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, tú puedes escoger cómo quieres sentirte en cualquier situación. Tienes que ir a trabajar de cualquier manera, ¿cómo prefieres hacerlo? ¿Estresado y malhumorado o tranquilo y optimista? Estresado y malhumorado te llevará a una gastritis, colitis o alguna desgracia terminada en "itis". Aprende a dirigir tu mente y ofrécele otras opciones para dejar de padecer estrés.

LOS NUDOS



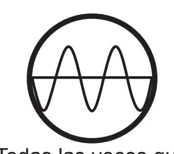
Nivel intermedio



10 a 15 min



Grabación altamente recomendada



Todas las veces que necesites



Lugar privado y sin ruido para concentrarse



Acompañante si no lo grabas

Objetivo: libera el estrés muscular en puntos específicos mediante la VISUALIZACIÓN.

Un síntoma clásico del estrés son los nudos que se alojan en cuello, hombros, y a veces, incluso en el abdomen. Generalmente se piensa que sólo se deshacen con masajes, pero si la mente estresada los generó, también puede deshacerlos. En este ejercicio se trabaja con la VISUALIZACIÓN, técnica muy importante en PNL, ya que es una de las maneras más claras de especificarle a la mente lo que se desea. Utiliza una grabación, al menos las primeras veces que realices el ejercicio; una vez que conozcas perfectamente la secuencia podrás hacerlo en cualquier momento y las veces necesarias sin requerir la grabación.

Recomendación: si memorizas el ejercicio, podrás hacerlo en cualquier momento, incluso en tu lugar de trabajo, lo que te permitirá recuperarte en tan sólo unos minutos.

Sigue estos pasos:

1) Para iniciar este ejercicio colócate en un sillón donde estés cómodo, recostado si prefieres. Cierra los ojos para facilitar la concentración y evitar distracciones.

2) Pon atención a tu respiración y sigue con las inhalaciones y exhalaciones. Date cuenta de lo profundo de tu respiración y de la frecuencia. Concéntrate completamente en ella y toma tu tiempo. Esto te ayudará a una relajación más profunda.

3) El estrés muscular acumulado, seguramente se encuentra en cuello y hombros, tal vez incluso tengas estrés en el abdomen. Procura identificar los puntos donde se aloja, esto es, los nudos musculares.

4) Una vez identificados los lugares donde tienes acumulado el estrés, imagínalos como nudos, por eso son tan molestos. Concéntrate en un nudo que te esté molestando e imagina que acercas tu mano (fría o caliente, como prefieras), y en cuanto lo tocas, se afloja con facilidad. Respira profundamente. Con suavidad deshaz el nudo y suelta la cuerda que te lastimaba. Siente el alivio de quitar el nudo y liberar la tensión. Mentalmente aplica un masaje a esa parte y disfruta lo agradable de estar libre de tensión. No hace falta que lo toques realmente con tu mano. Respira profundamente.

5) Ahora localiza otro nudo y de igual manera, mentalmente acerca tu mano. En cuanto lo tocas se afloja con facilidad. Suavemente deshaz el nudo y suelta la cuerda que te lastimaba. Siente lo agradable que es un masaje en la parte adolorida. La tensión se liberó. Respira profundamente.

6) Si acaso tienes otro lugar donde los nudos te molesten, realiza la misma operación. Toca, desanuda y da un masaje. Siente la agradable sensación de alivio en esa parte. Puedes seguir tocando y dando masaje hasta que ya no haya ninguna tensión.

7) Si es necesario, mueve cuello y hombros para verificar que ya no hay tensión, también comprueba que tu abdomen esté relajado y libre de estrés. Permite que fluya la energía en esa parte para revitalizar los músculos que han estado atrapados. Siente cómo se han aflojado y están relajados. Te sientes totalmente diferente y ahora puedes mover cuello y hombros y seguir la actividad en la que estabas.

8) Toma un par de respiraciones y abre los ojos.

CALMA EN VEZ DE ESTRÉS



Nivel intermedio



15 min



Grabación altamente recomendada



Cada vez que sientas mucho estrés



En casa sin interrupciones



Acompañante si no lo grabas

Objetivo: cambia tu forma de pensar y reaccionar ante una situación que te genera estrés.

El estrés es un enemigo silencioso. Generalmente lo descubres cuando ya lo padeces y no cuando empieza. Con esta técnica aprenderás a ser más CONSCIENTE de las respuestas que deseas tener en situaciones de estrés, y poco a poco, lo detectarás antes de que sea demasiado intenso.

Recuerda que hay otras opciones en situaciones difíciles. Con este ejercicio tomarás la decisión en el momento preciso para mantener la calma. El objetivo es entrenar a la mente para que reaccione con calma en situaciones que generan estrés.

Es recomendable una grabación para facilitar la concentración. Si no es posible, pídele a alguien que lea el texto con mucha lentitud para procesar bien la información.

Recomendación: repetir hasta aprenderlo y hacerlo sin guía.

Sigue estos pasos:

1) Cierra los ojos y piensa en alguna situación estresante que hayas vivido. Describe en tu mente la escena: ¿dónde estás? ¿Qué haces? ¿Qué pasa en la escena? ¿Quién está contigo? ¿Qué dices y qué te dicen? ¿Cómo te sientes? Trata de ver en detalle la situación. Toma tu tiempo y respira. Abre los ojos.

2) En contraposición a esa escena, ¿cómo te gustaría reaccionar y qué emociones quisieras experimentar en lugar de estrés? Cierra los ojos y define bien cómo te gustaría sentirte. Date cuenta de dónde sientes ese bienestar y la calma que deseas. Detalla bien la escena y la parte de tu cuerpo donde lo sientes.

3) Imagina que has logrado tu propósito de sentirte calmado (o la sensación que experimentaste en el punto anterior). ¿Habría algún problema con tu entorno?

4) Recuerda algún momento en tu vida en el que hayas guardado la calma en una situación de tensión. Trata de recordar alguna en la que tu reacción fue asertiva y tranquila; puede tomarte un poco de tiempo, pero busca un momento que refleje lo que quieres hacer en el futuro. Una vez que lo tengas, observa cuidadosamente cómo lo hiciste. ¿Cuáles fueron tus pensamientos? ¿Qué te decías? ¿Qué hiciste y cómo? ¿Cómo era tu FISIOLOGÍA (postura, gestos, movimiento corporal)? ¿Y cómo te sentiste al final? Si este recuerdo te satisface, grábalo en tu mente.

Si no te puedes acordar de ninguna situación pasada, haz el ejercicio pensando en una situación ficticia.

5) Ahora vas a intensificar la escena que acabas de ver en tu mente. Le vas a enseñar a tu mente cómo te quieres sentir en una situación estresante. Regresa a la escena del punto 1 que acabas de recordar y haz más pequeña la imagen de la persona o situación que te provoca estrés. Tú eres grande y el otro es pequeño. ¿Cómo te afecta? Si es favorable para ti, guarda esta escena. Ahora, varía tu voz o la del participante, sube o baja el volumen, según el caso, para que te sientas mejor. Pon un fondo musical que te calme y te ayude a estar controlado sin estrés. Una vez que cambies los detalles que te permitan mantenerte en calma en la situación que te estresa, toma una respiración profunda para armonizarte. Mueve las manos suavemente y cambia tu postura levemente hasta que te sientas aún mejor y con más capacidad para mantener la calma.

6) De todos los cambios que mencionamos, guarda los que te sirven para sentirte más tranquilo, seguro y asertivo. Ahora cierra los ojos e imagina nuevamente la escena con los cambios que escogiste. Comprueba si te da el resultado deseado de seguridad y calma.¿Así desearías sentirte la próxima vez que te enfrentes a una situación de estrés? Si la respuesta es afirmativa, continúa; si no es así, regresa al paso 4 para que replantees la escena.

7) Piensa en una situación similar en el futuro que te provocará estrés. Allí estás tú, en medio de esa situación. Recapacitas y te acuerdas de esta escena que tu mente ya conoce. Proyéctala inmediatamente dentro de ti para que produzcas en ti esa calma, con la música de fondo y el volumen que escogiste; respira profundamente y actúa exactamente como en la escena que elaboramos hace un rato.

8) ¿Esta nueva reacción calmada es buena para ti? ¿Es buena para los que te rodean? ¿Es buena para tu salud? Si respondiste a todo que sí, entonces, adelante. Graba una vez más esta escena en tu mente y guárdala allí para la próxima ocasión.

Tarea: en las siguientes ocasiones sólo repite del paso 4 al 8 para que se vaya formando una programación y cada vez te sea más fácil estar controlado.

CONSEJO SABIO


Nivel intermedio


15 min


Grabación recomendada


Cada vez que sientas mucho estrés


Lugar tranquilo sin interrupciones


Acompañante si no lo grabas


3 hojas de papel y un lápiz (opcional)

Objetivo: aprender de ti mismo lo que necesitas cambiar en una situación estresante y reprogramarte con base en la repetición.

Situaciones de estrés son inevitables en nuestra vida. En este ejercicio debes darte cuenta, desde otra posición, qué es lo que te conviene hacer cuando estás sumergido en situaciones estresantes. La idea es que recibas un consejo de cómo resolver esas situaciones, sólo que el consejo lo generarás tú mismo mediante herramientas de PNL. Para este ejercicio necesitas un lugar donde puedas dar un paso en cualquier dirección.

Recomendación: se requiere que lo hagas de pie y que el acompañante lea lentamente los pasos.

Sigue estos pasos:

1) Visualiza en el piso tres espacios. Uno es tu presente estresante donde vives la situación poco placentera con todas sus emociones y matices. El segundo es para soltar la negatividad, lo llamaremos "neutral", y en el tercero te conviertes en un observador de ti mismo. Una vez que tengas ubicados los tres espacios, iniciamos el ejercicio. Si quieres, escribe tres rótulos con los nombres "presente", "neutral" y "observador", y colócalos en el piso en su lugar correspondiente.

2) Pisa el primer espacio que elegiste. Éste es tu aquí y ahora. Aquí es donde vives la situación de estrés. Respira profundamente y visualiza dónde estás, ¿qué haces?, ¿cómo te sientes?, ¿te duele algo?, ¿qué te dices?, ¿quien está contigo? Contesta con calma y honestidad cada una de estas preguntas. Nadie te está escuchando sino tú mismo. Puedes decir la verdad de todo lo que te molesta. Quizá sea una situación repetitiva en tu vida y cada vez te molesta más. Date cuenta de tus sensaciones en este momento.

3) Da un paso fuera de ese espacio y métete al neutral. Sacude los hombros, los brazos, tu cuerpo en general, como si estuvieras cubierto de polvo. Sacúdete la energía negativa que te agobia. Suéltala en ese espacio neutral, siente cómo cae al piso. Toma una respiración profunda para armonizarte.

4) Camina al espacio donde te conviertes en observador. Desde ahí puedes verte a ti mismo en el espacio de tu presente, batallando con el estrés. Te ves a distancia, desde otra óptica. Desde allí, ¿qué le aconsejarías a ese yo que la está pasando mal en esta situación? ¿Qué podría hacer diferente? ¿Qué recurso (paciencia, calma, perseverancia, relajación, seguridad, control, etc.) necesita? Piensa qué le aconsejarías a tu yo, piénsalo bien por un momento, y elige los RECURSOS necesarios para ayudarlo.

5) Recuerda que todos tenemos RECURSOS. Algunos los tenemos olvidados, otros guardados. Date un momento para pensar y buscar RECURSOS para llevárselos a tu yo que los necesita. Cuando los tengas, respira profundamente.

6) Regresa al espacio de tu presente con esos RECURSOS y esa ayuda. Ahora te enfrentas a la situación estresante, pero esta vez tienes los RECURSOS y la ayuda necesaria. Actúas y reaccionas diferente porque tienes herramientas nuevas que te ayudan y te protegen. Te sientes diferente, más ligero y con todas las capacidades para enfrentar cualquier situación.

7) ¿Cómo se modificó la escena? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Es bueno para ti? ¿Crees que la siguiente vez que te enfrentes a una situación similar acudirás a este sabio consejo de tu propio yo? Respira profundamente y sal de ese espacio.

Tarea: este ejercicio lo puedes repetir cuantas veces lo necesites, y modificarlo si las situaciones van cambiando. Aquí tienes la base. Después de varias veces podrás hacerlo sin guía ni acompañante.

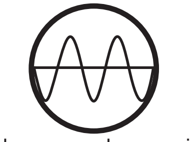
SIMBOLIZAR Y ALEJAR


Nivel intermedio


15 min


Es muy útil y ha tenido excelentes rsultados


Grabación recomendada


Cada vez que lo necesites


Lugar tranquilo la primera vez


Papel y un lápiz (opcional)

Objetivo: trabajar con una VISUALIZACIÓN del estrés y sustituirla por un RECURSO para que te asista en cualquier momento.

La intención de este ejercicio es que aprendas a evitar los malestares que el estrés te ocasiona al cambiar tu actitud por otra que te ayude. Así aprenderás a librarte de tensión muscular en cuello y hombros, dolor de cabeza, colitis, gastritis o simplemente ansiedad y preocupación que no permiten que mantengamos nuestra concentración. Esto se evita si pones tu atención en un recurso de poder que vas a elaborar en este ejercicio. Esta técnica puedes hacerla una sola vez, y las siguientes sólo trabajarás con la imagen que creaste (el SÍMBOLO). Posteriormente no es necesario repetir el ejercicio. Con traer el SÍMBOLO al frente, tu mente entenderá el mensaje.

Sigue estos pasos:

1) Piensa en la última ocasión en que tuviste algún malestar físico debido al estrés. Puede ser tensión muscular en alguna parte del cuerpo que interfiera con el desempeño del trabajo o también el que alguna persona específicamente te genera, y entonces el malestar es diferente, como dolor de estómago, inflamación del colon, acidez, entre otros. Toma tu tiempo y trata de localizar bien el dolor.

2) Una vez que tengas localizado en tu cuerpo el malestar, piensa en él como si lo tuvieras en este momento. Date cuenta de todas sus facetas. ¿Qué tan grande es? ¿Es agudo? ¿Va y viene? ¿Te molesta o te desespera? ¿Afecta tu estado de ánimo y tu desempeño? Contesta estas preguntas una por una, con calma, para que continúes con el ejercicio. Si lo necesitas, escribe la primera vez que hagas el ejercicio.

3) Ya que tengas todos los detalles acerca de tu dolor, cierra los ojos y respira. Vuelve al malestar específico que describiste arriba. Piensa qué forma le darías a esa tensión, qué textura le pondrías, qué color, tamaño, qué aroma, si es el caso, temperatura, piensa en todas las características que puedas. A esta creación le llamamos "SÍMBOLO".

4) Lo has hecho muy bien, ahora que tienes el malestar con forma, tamaño, color y demás características (SÍMBOLO), colócalo frente a ti y míralo por todos los costados. Poco a poco, con la mente, empieza a alejarlo de ti. Sale por la ventana flotando, empieza a elevarse y flota por encima de la ciudad, sube a las nubes y llega a una gran montaña muy lejos. Allí lo depositas y lo entierras. Le puedes poner una marca para que sepas dónde lo dejaste.

5) Una vez que lo hayas enterrado ahí, regresas al aquí y aho-

ra. Piensa qué quieres en lugar de esa tensión. ¿Cómo te gustaría sentirte en la misma situación que te causa estrés? ¿Cómo te gustaría reaccionar? Busca una actitud que te ayude, un recurso. Evalúa bien qué es lo que necesitas, toma tu tiempo. Pueden ser varios recursos si con uno no es suficiente.

6) Una vez que tengas el recurso piensa: ¿en qué situación de tu vida lo has aprovechado? Si el recurso fue de seguridad o de tranquilidad, busca un momento de tu vida donde hayas sentido ese recurso con fuerza. Toma una respiración y cierra los ojos. A ese recurso, poco a poco dale una forma, una textura, un color, un tamaño, temperatura, aroma, si es el caso, y colócalo frente a ti. Ve este SÍMBOLO por todos lados para saber si quieres modificar algo más.

7) Una vez que estés satisfecho con este SÍMBOLO de tu recurso, colócalo en el lugar donde estaba la tensión. Deja que ocupe el sitio vacío. Nota si te sientes a gusto con este SÍMBOLO allí. Respira profundamente para que el SÍMBOLO quede integrado a ti, en vez de la tensión.

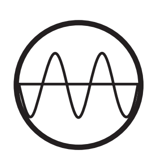
8) Imagina el día de mañana. Te enfrentas a una situación que te provoca estrés, igual o similar a la que acabas de trabajar. Visualiza la escena en que te encuentras. Recuerda que tienes tu SÍMBOLO (la forma que elaboraste del recurso) integrado que te ayuda y te da fuerza. Con eso en mente, métete en la escena e interactúa con la o las personas que te rodean. ¿Cómo te sientes? Sal de la escena y piensa si sientes algo de estrés. Reafirma tu SÍMBOLO acudiendo a él para que te ayude cada vez que te enfrentes a una situación difícil y así lograrás evitar más tensiones.

Tarea: en cada situación que te provoque tensión, recuerda tu SÍMBOLO del recurso y las sensaciones asociadas a él para que te asista en situaciones difíciles. Recuerda que no tienes que elaborar un SÍMBOLO cada vez, a menos que quieras cambiarlo o modificarlo.

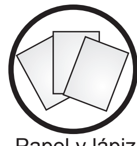
REENCUADRE


Nivel intermedio


15 min


Una vez terminado revisa las frases 2 o 3 veces al día


Lugar privado la primera vez


Papel y lápiz

Objetivo: aprende a ver el lado positivo del trabajo cotidiano de manera que no te genere estrés.

Este ejercicio intentará ayudarte a que dejes de ver únicamente la parte negativa de tu trabajo y a que te des cuenta de que si estás ahí es porque de esa actividad se deriva algo que te conviene. Al cambiar tu punto de vista, se modificará tu patrón mental de procesar lo negativo para que encuentres un equilibrio y poco a poco te enfoques en el beneficio más que en lo desagradable. Dependiendo de cómo te representes tu escena de trabajo, estará determinada la gravedad del mismo. Si todo lo ves negativo, así influirá en ti. Si ves cosas positivas, también éstas te influirán.

Recomendación: recordar las preguntas y repetirlas con la contestación positiva hasta que se den con naturalidad y convicción.

Sigue estos pasos:

1) Recuerda un paisaje que te haya gustado y que hayas disfrutado en tu vida. Búscalo bien, un paisaje que te haya hecho sentir bien y que recuerdes.

2) Cuando hayas hecho tu elección del paisaje, observa el cielo y su colorido, mira cuántos colores te rodean. Esta imagen te gusta mucho, y es muy agradable encontrarte allí. Escucha los sonidos de la naturaleza y date cuenta de la temperatura en tu paisaje. Siente en tu piel el contacto con el exterior y toma una respiración profunda.

3) Coloca en tu paisaje a las personas que te importan, las personas que amas. Experimenta su presencia y su sonrisa al encontrarse ahí contigo. Te sientes muy contento porque las ves felices, sus gestos te lo confirman. Escucha lo que te dicen, hay admiración hacia ti, date cuenta de tus sentimientos en esta imagen.

4) Mientras sigues rodeado por todo lo que te gusta y te tranquiliza, piensa por un momento en el trabajo que te estresa. Imagina un día que te haya desagradado tu trabajo. Trata de mantener el gusto y la belleza del paisaje mientras observas. Encuentra el lado positivo de tu trabajo. Nuestro diálogo interno es interminable e inevitable. ¿Cómo es tu diálogo interno respecto a tu trabajo? Si es irritante, desalentador, negativo y de crítica, te llevará a tener una buena dosis de estrés.

5) Sigue dentro de tu paisaje, pregúntate lo siguiente y anota las respuestas en una hoja:

   ¿Por qué estás en el trabajo que tienes?

¿Qué sacas de esta actividad?

¿A quien quieres beneficiar con tanto estrés?

¿Qué hay de bueno en este trabajo?

¿Qué significa que tengas tanta carga de trabajo?

¿Tu trabajo es simplemente una obligación o existe una oportunidad?

Piensa bien tus respuestas, procura que sean lo más honestas posibles y trata de encontrar el lado positivo. Debes darte cuenta de que tu trabajo tiene un lado positivo y por eso sigues allí, aunque sólo sea el salario.

6) Sigue en tu paisaje con tus seres queridos y la sensación de bienestar y gozo. Con esta sensación positiva, sigue pensando en las respuestas a las preguntas. Busca el lado amable y bueno de tu trabajo. Ejemplo: la lluvia ¿es buena o mala? Depende del marco de referencia. Si traigo zapatos nuevos, es mala; si hay sequía en el campo, es buena. Todo depende. Tu visión del trabajo es lo mismo. Piensa en todos los beneficios del trabajo. Algunas ideas son: "Por lo menos tengo trabajo, otros están desempleados", "tengo un salario que espero mejorar", "trabajo para que mi familia tenga lo que necesita", "el estrés no beneficia a nadie, por lo tanto déjalo a un lado", "mucho trabajo te da la oportunidad de aprender a organizarte para hacerlo con mayor rapidez", "busco la oportunidad para avanzar en mi profesión", "aprendo algo diario", "mi eficiencia se nota", "puedo hacer un buen trabajo sin estresarme", entre otras muchas respuestas. Lo importante es que sean constructivas y que te motiven para que tu actividad sea más placentera.

7) Recuerda que estás dentro de tu paisaje, gozando con tus seres queridos, y en ese ambiente agradable le das la oportunidad a tu mente de ampliar su visión sobre tu actividad cotidiana. Te vuelves creativopositivo. Piensas todavía en otras opciones positivas que has ignorado sobre tu trabajo. Continua con más ideas positivas. Esto es motivación para ti.

8) Ahora, con las sensaciones positivas que te brinda tu paisaje, acompañado de las personas amadas y, por otro lado, con todas las ideas que te motivan sobre tu trabajo, aumenta el brillo a la imagen laboral. Que te dé ánimo para entrar en acción y así iniciar un proceso de cambio en ti.

9) Imagina que el día de mañana llegas a tu trabajo con esta nueva perspectiva. Llegas motivado, pensando en las cosas positivas que descubriste sobre tu trabajo. Empiezas con energía y organización. Buscas un mejor desempeño con tranquilidad y orden. Ten tus frases a la mano por si aparecen los pensamientos negativos de antes y date cuenta de

cómo te sientes. Ten en cuenta que de todas maneras te toca hacer el trabajo, mejor hacerlo de buen humor porque así cuidas tu salud mental, emocional y física.

Tarea: ten a mano tus respuestas positivas para recordarte a ti mismo que esto te aligera y te desgasta menos. Enfocarse en lo bueno es más saludable que enfocarse en lo negativo. Dedica sin fallar una semana entera a pensar así de tu trabajo y verás los resultados. Te sorprenderás.

XII. Creencias limitantes

INTRODUCCIÓN

Probablemente el estudio más amplio en la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA es el cambio de creencias: detrás de cualquier conducta, de cualquier capacidad, hay una creencia. Son las creencias las que nos mueven y por las que hacemos lo que hacemos.

Las creencias que tienes acerca de ti mismo, de tu potencial o falta de él, de lo bien o mal que puedes vivir o de lo capaz o incapaz que eres de sentir pasión y de tener éxito, influyen directamente en tu vida. Las más de las veces nada de esto está comprobado, simplemente lo crees, son creencias. Esas creencias no están basadas en la realidad ni en la verdad, sino en el modo en que utilizas tu FISIOLOGÍA y tu pensamiento, y se componen de los sentimientos e imágenes que generas y de las cosas que te dices a ti mismo continuamente.

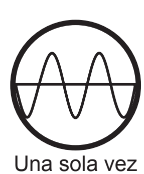
Cuando tienes una creencia, ninguna evidencia ambiental o conductual hará que la cambies, pues como dijimos, las creencias no están basadas en la realidad sino en lo que crees que es la realidad. Puede ser que determinados alimentos tengan un efecto adverso sobre ti o que no estés hecho para ciertas cosas. Todo esto puede tener fundamento o no, pero lo cierto es que las creencias surgen de lo que has aprendido o vivido a través del tiempo, y son básicamente tu ayuda para enfrentarte a una realidad que, por lo general, es incierta. La función de las creencias está relacionada con la activación de aptitudes y conductas en el contexto en que te encuentras.

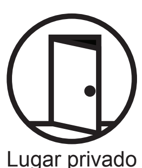
Cuando una creencia se desgasta en sí misma y no cumple ya la función de protegernos o ayudarnos, sino todo lo contrario, es tiempo de cambiarla. Pero ése es el problema: no siempre nos damos cuenta de las creencias con las que trabajamos, mucho menos de si es tiempo o no de cambiarlas. Ahí es donde las siguientes técnicas pueden auxiliarte, para que detectes y cambies o elimines las diferentes creencias que ya no funcionan.

ENTERRANDO E INSTALANDO CREENCIAS


Nivel avanzado


30 a 45 min


Una sola vez


Lugar privado


Acompañante recomendado


6 hojas de papel y un lápiz

Objetivo: desechar una creencia e instalar una nueva.

En este ejercicio harás un recorrido a través de tus creencias, sin importar el tipo y cómo las has manejado en el tiempo. Gracias a esto podrás desinstalar la creencia limitante o conflictiva, es decir, la que te impide actuar, te provoca conflicto o te lastima, y generar una nueva que te ayude a llevar a cabo los objetivos que deseas.

Puedes emplearlo cuando hay una creencia que te molesta o que quisieras cambiar por limitante o porque te impide realizar algo. Recuerda que las creencias son como los permisos que necesitamos para conducirnos sanamente en este mundo. Cuando no tenemos estos permisos bien definidos (las creencias), nos provocamos sentimientos de culpa, miedo, inseguridad, vergüenza, etc., ya que estamos desobedeciendo algo en lo que todavía creemos y que resulta ser limitante, ya que hay una incongruencia entre lo que crees todavía y lo que estás haciendo, es decir, tu conducta no va de acuerdo con tu creencia. Esto puede ir desde pequeños miedos, como no hablar en público porque crees que tartamudeas, hasta desaprovechar ventajas que te ofrecen porque no crees merecerlas. Para este ejercicio se necesita un lugar espacioso, seis papeles y un lápiz o plumón. Tomará realizarlo de treinta a cuarenta y cinco minutos y es necesario tener un guía para no distraerse, ya que es un ejercicio profundo.

Sigue estos pasos:

1) Colocar en el piso tres papeles, uno con la leyenda escrita "creencia actual", otro que diga "abierto a la duda" y finalmente, otro con "creencia de museo".

2) Enfrente de estos, a cierta distancia (60 cm), coloca otros tres con la leyenda "creencia nueva", que se encuentre justo enfrente de "creencia de museo"; luego, "abierto a una nueva creencia" enfrente de "abierto a la duda" y finalmente, "espacio sagrado" enfrente de "creencia actual".

1. CUAL ES TU CREENCIA ACTUAL ¿Cuál es tu creencia actual? ¿Qué quieres cambiar?	**2. ABIERTO A LA DUDA** ¿Qué creencia anterior pones en duda actualmente?	**3. CREENCIA DE MUSEO** ¿En qué creencia pasada ya no crees actualmente?
6. ESPACIO SAGRADO Con esta nueva creencia ¿quién eres? ¿Cómo te simbolizas?	**5. ABIERTO A NUEVA CREENCIA** ¿A qué creencia nueva estás abierto?	**4. CREENCIA NUEVA** ¿Cuál es la creencia nueva que quieres obtener? Presente, positivo y afirmativo

3) Pasa por los diferentes anclajes espaciales (papeles), uno por uno, primero fuera del papel, mientras respondes a las preguntas que corresponden a cada uno. Toma tu tiempo. Después párate encima del letrero, respira. Sal. Sigue

avanzando por los diferentes papeles repitiendo el proceso. Observa tu FISIOLOGÍA en cada paso que vayas dando. En el paso 6 pregúntate: con esta misión y estos sentimientos, ¿quién soy o a qué me parezco? Soy como… Con estas preguntas piensa en un SÍMBOLO. Utiliza el primero que venga a la mente. Ahora frota tus manos para generar energía y elévalas mientras INTEGRAS el SÍMBOLO de quién eres ahora y define cuál es tu misión.

4) Pasa con la "creencia actual" al papel 1, la que pensaste al principio. Enúnciala en voz alta, luego pasa por el espacio 2 "abierto a la duda" y vuelve a enunciar la misma del espacio 1. Hazlo otra vez en el espacio 3, en "la creencia de museo". Déjala aquí. Normalmente hacer esto puede causar risa, extrañeza, incredulidad. Esto es señal de que la creencia limitante (la del inicio) se desinstaló. Es increíble, pero así sucede muchas veces.

5) Pasa a la "creencia nueva" 4, repítela en presente, positivo y afirmativo, en voz alta, respirando profundamente. Pasa a "abierto a nueva creencia", el 5, y repite tu creencia nueva, en presente, positivo y afirmativo. Finalmente ve al "espacio sagrado", el número 6, y mientras la repites, disfrútala, frota tus manos una contra la otra y elévalas visualizando tu SÍMBOLO de quién eres ahora y tu misión. Respira profundamente.

6) Pasa inmediatamente al espacio de "creencia actual", el 1, con esta nueva creencia e instálala en tu mente al decretarla en voz alta. Respira profundamente.

7) Revisa si esto es bueno para ti y los que te rodean. (Revisión ECOLÓGICA.) ¿Cómo te sientes y qué piensas de la nueva creencia que acabas de instalar?

La creencia se instala en este ejercicio y sólo hay que repetirla constantemente llamando al SÍMBOLO (y la misión) que haya(n) surgido en el ejercicio. Es conveniente hacer esto en la noche antes de dormir junto con respiración profunda para que durante el sueño el INCONSCIENTE siga trabajando en ella.

NUEVA CREENCIA BASADO EN TU FISIOLOGÍA



Nivel intermedio



15 min



Diario 2 veces al día



Lugar privado



Espejo grande si es posible



Objetivo: manejar una nueva creencia de manera congruente.

Con este ejercicio instalarás una nueva creencia de una manera congruente y manejando tres aspectos básicos: Yo creo, Yo quiero, Yo merezco. Además, te harás responsable del cambio que deseas al INTEGRAR también: "Hago todo lo necesario para lograrlo".

Puedes emplear esta técnica cuando quieras reafirmar un cambio de creencia. Realiza el ejercicio a solas, en un lugar donde no tengas interrupciones y de ser posible, con un espejo delante para que observes tu FISIOLOGÍA. El tiempo es mínimo, dependiendo de cuántas veces quieras repetirlo, pero no te llevará más de quince minutos cada vez.

Para empezar el ejercicio tócate la frente, el lugar donde se producen nuestros pensamientos; después toca donde se encuentra tu corazón, el SÍMBOLO del amor, y por último, toca el bajo vientre, el lugar de nuestras emociones. Tócalo de nuevo, pues ahí se declara el compromiso personal para lograrlo. En seguida sube al corazón y termina tocando la frente.

Al ir pasando las manos por los diferentes lugares, se posan en el cuerpo firmemente, y al terminar cada uno de los enunciados, antes de separar las manos del cuerpo, respira profunda y lentamente.

Sigue estos pasos:

1) Estructura la creencia que deseas en tiempo presente, modo positivo y afirmativo (sin negaciones). Por ejemplo: "Yo puedo aprender inglés".

2) Con respiración profunda y manos en la frente, repite la frase diciendo:

   a) Yo puedo… (el objetivo que te propones)

   Con respiración profunda y manos en el pecho, repite la frase diciendo:

   b) Yo quiero… (el objetivo que te propones)

   Con respiración profunda y manos en el bajo vientre, repite la frase diciendo:

   c) Yo merezco… (el objetivo que te propones) y estoy dispuesto a hacer todo lo necesario para lograrlo.

3) Ahora realiza los mismos pasos en sentido inverso, repite el paso b) y el a) de la misma manera para terminar en la frente.

4) Repite el ejercicio hasta que observes y sientas que hay CONGRUENCIA entre lo que dices y lo que sientes en tu cuerpo (que no haya titubeos ni olvidos al repetirlo, sino que fluya).

Este ejercicio nos indica qué tanto nuestro cuerpo y nuestros sentimientos son congruentes o no . Al observar en qué paso nos atoramos, hay titubeos u olvidos de la frase que trabajamos en ese punto (frente, pecho, bajo vientre) y nos hará notar:

¿Qué tanto lo creo?

¿Qué tanto lo quiero?

¿Qué tanto lo merezco y estoy dispuesto a trabajar en ello?

Al detectar algún problema atore en alguno de estos tres puntos, hay que trabajar esa parte más veces para que empiece a fluir el ejercicio completo.

Repítelo cuantas veces te acuerdes, hasta que fluya perfectamente al hacerlo. En ese momento la creencia estará INTEGRADA y tú dispuesto a hacer lo necesario para lograrlo.

REVISIÓN DE CREENCIAS


Nivel avanzado


30 a 45 min


2 veces al día durante una semana


Lugar privado


Acompañante

Papel con las frases a competar y lápiz

Objetivo: fundamentar una creencia nueva que se intente adquirir, pero que no se haya logrado.

Este ejercicio sirve para que una creencia que todavía no esté bien instalada se afirme al completar diferentes frases que irán poniendo esta creencia en diferentes situaciones y contextos.

Fundamentalmente es para que estés más seguro respecto a alguna creencia y así logres algo de lo que antes dudabas o que no habías podido llevar a cabo. Es para aclarar dudas sobre lo que se quiere y generar los RECURSOS necesarios que no se ha creído tener, como ser más puntual, saludable, paciente, tolerante, flexible, valiente, o los que se requieran.

Esta técnica necesita ser aplicada con un acompañante, en un lugar apartado, se necesita un papel donde se encuentren las frases para completar y lápiz o pluma para escribir.

Es mejor hacerlo de pie.

Selecciona la creencia sobre la que tienes duda. Enúnciala en presente simple, modo positivo y afirmativo, por ejemplo: "Yo creo poder conseguir trabajo". Habla de lo que quieres lograr y no de lo que no quieres, al evitar la palabra no, y utilizar el "voy a".

1) Piensa en alguien que te tenga confianza y crea en ti, colócalo mentalmente enfrente de ti. Puede ser un amigo, un pariente.

2) Colócate físicamente en el lugar donde te imaginas a esa persona y conviértete en ella (2ª posición). Dirígete verbalmente a la posición en la que te encontrabas al principio (1ª posición), diciendo tu nombre, repitiendo la creencia palabra por palabra, y añadiendo la frase de cada uno de los renglones siguientes. Completa las oraciones con lo que venga a tu mente espontáneamente. Mientras te encuentres en el lugar de la persona imaginaria (2ª posición), emplea la palabra "tú" cuando te dirijas a ti mismo. Esto es, si tu nombre es Pedro, dirás: "tú, Pedro, crees que puedes conseguir trabajo porque tú ____________, y así sucesivamente hasta terminar con todas las frases. Recuerda que las respuestas son lo más espontáneas que se pueda.

Nota: alguien debe apuntar las respuestas que das para completar cada frase.

3) Regresa a tu lugar inicial (1ª posición) y solicita a tu acompañante, que anotó tus respuestas, que se coloque en la posición de la persona imaginaria (2ª posición), y que lea cada oración que se haya generado, una por una, diciendo

al principio tu nombre, tu creencia y lo que hayas dicho en cada frase, hasta terminar: “Tú, Pedro, crees que puedes conseguir trabajo porque tú _________”. Repite cada oración conforme te es leída en voz alta, sustituyendo la palabra “tú” por “yo”, respirando profundamente después de cada oración. “Yo, Pedro, creo que puedo conseguir trabajo porque yo _________”.

4) Cuando hayas terminado, repite todas las oraciones tú solo, siempre en voz alta, una por una, respirando profundamente después de cada una y revisando cómo te sientes después de cada frase.

Frases a completar:

Porque yo/tú ____

Por lo tanto yo/tú ____

Después de que yo/tú ______________________________________

Mientras yo/tú ____

Cada vez que yo/tú _______________________________________

Así que yo/tú ____

Si yo/tú (condicional) _____________________________________

Aun cuando yo/tú ____

De la misma forma que yo/tú _______________________________

Posteriormente, debes leer este ejercicio por lo menos una vez al día, aunque lo ideal sería hacerlo dos veces, una al despertar y otra al acostarte, acompañándolo de respiraciones cada vez que leas una frase, durante una semana, para que se fundamente perfectamente. Te asombrarás de cómo empieza a fluir esta creencia y sus consecuencias en tu vida.

CONTRASTE DE MAPAS



Nivel intermedio



45 min



Las veces que sea necesario



Lugar privado



Acompañante



Hoja de trabajo, papel y làpiz

Objetivo: cambio de codificación mental (la manera de pensar) sobre una creencia.

Con este ejercicio descubrirás de qué manera son diferentes los códigos mentales que tienes acerca de una creencia funcional, que se maneja perfectamente con seguridad; y una disfuncional, con temores y dudas, para que corrijas la última.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos enseña cómo nuestros pensamientos tienen un espacio mental y cada uno diferentes matices que nos provocan los sentimientos y conductas inherentes a cada uno de ellos.

En este ejercicio se comparan los matices (SUBMODALIDADES) del pensamiento acerca de una creencia no funcional con una funcional. Al darte cuenta de las diferencias entre ambas en cuanto al código mental, es decir, al modo cómo piensas en ellas y sus matices (los detalles), entonces podrás transferir esos matices del pensamiento funcional al pensamiento no funcional, respirando al hacer cada cambio o movimiento mental. Los matices que cambian son los que aparecen distintos en el ejercicio. Hay que ir revisando las emociones y FISIOLOGÍA de la persona que lo esté trabajando para ir notando las diferencias.

Éste es uno de los ejercicios en que hemos observado mejores respuestas de las personas que lo realizan. Pruébalo y descubrirás lo que realmente piensas sobre las cosas y las personas.

Te puede llevar alrededor de cuarenta y cinco minutos. Se necesita privacidad y un guía o acompañante para llevarlo a cabo, papel y un lápiz.

1) Primero trabaja la creencia disfuncional o limitante, aquella que te causa algún conflicto. Busca un caso concreto, una situación específica que hayas vivido, o que vivas con cierta frecuencia en una situación determinada o con alguien en especial y que te cause conflicto, culpa, coraje, impotencia, inseguridad o cualquier otro sentimiento negativo, como no sentirte capaz de comunicarte con un hijo, con el marido, con el jefe, o cualquier otro problema que provenga de una creencia. Esta creencia, llamada "disfuncional", corresponde al inciso a) de la lista de preguntas que está al final del ejercicio y se trabaja punto por punto, siguiendo los tres pasos descritos más adelante. El guía o acompañante escribirá las respuestas que se le van dando en los espacios marcados como a).

2) Al terminar con todos los puntos, el guía te pedirá que respires profundamente y te preguntará cómo te sientes. En ese momento te hará otra pregunta, que nada tenga que ver con

lo trabajado para que funcione como estado separador (¿Qué vas a hacer mañana? ¿Cómo se llama tu mamá? ¿Cuánto es 4 x 4?). Es indispensable el estado separador para no contaminar con las sensaciones anteriores el siguiente bloque.

3) Ahora trabaja una creencia funcional que tengas. Una que te ayude a hacer cosas buenas y sin esfuerzo, con la que te sientas a gusto y fluyas: “yo sé que puedo comunicarme perfectamente con mi amigo X”, o cualquier otra, siguiendo los tres pasos que se encuentran a continuación. El guía escribirá tus respuestas en el inciso b) y al terminar, te pedirá que respires profundamente y te preguntará cómo te sientes.


Atenciòn

Es muy importante acabar primero el trabajo con la disfuncional y después trabajar la funcional.

Pasos a seguir con cada una de las creencias:

I) Cierra los ojos y piensa en tu creencia, disfuncional o funcional, según la que vayas a trabajar.

II) Respira y haz una imagen de ella.

III) Con los ojos cerrados, date cuenta de:

• El lugar donde se encuentra en tu espacio mental. Puede ser enfrente, a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo:

a) ______________________________

b) ______________________________

• Distancia que hay de tu cabeza hasta donde está la imagen:

a) ______________________________

b) ______________________________

• Tamaño de la imagen:

a) ______________________________

b) ______________________________

• Qué tan brillante u opaca la ves:

a) ______________________________

b) ______________________________

• Es en color, blanco y negro o color sepia:

a) ______________________________

b) ______________________________

• Es panorámica o está enmarcada como foto:

a) ______________________________

b) ______________________________

• Hay movimiento en esta escena o está quieta:

a) ______________________________

b) ______________________________

• Hay sonido o está en silencio:

a) ______________________________

b) ______________________________

• Si hay sonido, qué clase de sonido es:

a) ______________________________

b) ______________________________

Cómo es la temperatura en ese lugar:

a) ______________________________

b) ______________________________

• Algo que quieras agregar:

a) ______________________________

b) ______________________________

4) Una vez que se han dado y apuntado las respuestas en a) y en b), hay que realizar el contraste de mapas. Esto quiere decir que debes pensar en la creencia disfuncional y el acompañante te irá diciendo las características de la imagen funcional. Modificarás todas las escenas mentales para que la creencia disfuncional a) tenga todas las características de b), es decir, de la funcional. Realiza cada movimiento mental en el momento de la exhalación de una respiración profunda. El guía debe darte tiempo suficiente para que realices los cambios. Al terminar, el guía debe preguntarte cómo te sientes en ese momento acerca de tu creencia limitante o disfuncional, ya con la nueva codificación mental.

5) Después, el guía te repetirá tu imagen de la creencia disfuncional ya con todos los cambios. Es importante que la lea lentamente, para que la instales perfectamente con los

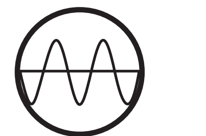
nuevos matices, respirando después de nombrar cada uno de ellos. Si al hacer los cambios, hay algún matiz con el que no te sientas bien, puedes modificarlo hasta estar satisfecho; si es la distancia, se puede poner el pensamiento de esa creencia más lejos, más abajo, y así cualquier otro detalle.

El trabajo posterior al ejercicio consiste en pensar en la creencia que no era funcional con los nuevos matices que ha adquirido, cada vez que surja en la mente. De esta manera, esta creencia irá perdiendo su fuerza negativa, para convertirse en más flexible, hasta que desaparezca totalmente la manera en que se pensaba sobre ella, y así irán surgiendo los RECURSOS (paciencia, seguridad, flexibilidad, etc.) para afrontar o manejar esta situación o similares.

EJERCICIO DE LAS PANTALLAS


Nivel intermedio


20 a 30 min


Las veces que sea necesario


Lugar privado


Acompañante

Objetivo: generar RECURSOS para afrontar situaciones.

Recomendación: cada vez que se necesite el recurso en alguna situación, respirar, visualizar y sentir el SÍMBOLO que representa este recurso.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos enseña a crear un estímulo (anclaje) a través de un SÍMBOLO (la manera en la que representamos algo), INTEGRADO a alguna parte del cuerpo que signifique el recurso, sea fuerza, tolerancia, seguridad, flexibilidad, o lo que requiramos en esa situación para manejar cierta creencia conflictiva. Además, el anclaje se disparará cada vez que toquemos esa parte del cuerpo para así llamar al recurso.

Este ejercicio es muy bueno para situaciones que no se sabe cómo manejar y producen problemas o malestar, ya que en ese momento en particular la persona no se cree con la habilidad necesaria para salir airosa. Con este ejercicio se comprobará que se tienen los RECURSOS necesarios para utilizarlos en determinada situación, y así cambiar la creencia limitante que causa conflicto por una creencia nutriente. La PNL nos dice que toda persona tiene los RECURSOS necesarios a cada momento.

También aprenderás a sentir tu cuerpo y a descubrir dónde se alojan tus emociones.

Sigue estos pasos:

1) Identifica una situación problemática que hayas vivido concretamente, y en una pantalla imaginaria frente de ti, un poco a la derecha, pasa la película de lo que sucedió en esa ocasión viéndote en ella (disociado).

2) Ahora métete en la escena con una respiración profunda (ASOCIADO), y forma parte de ella. Date cuenta de dónde estás, de qué ves, escuchas y sientes en esa situación, mientras respiras profundamente. Evoca la sensación que te produce no sentirte capaz de actuar asertivamente. Date cuenta de la parte del cuerpo donde sientes el estado de dificultad, tócala con tus dos manos para fijar (primer anclaje) la sensación desagradable que te causa esta creencia limitante (problemática) y que te lleva a actuar de esa manera.

3) Sal de la película respirando profundamente y piensa en cualquier otra cosa ajena al asunto para provocar un estado separador y no seguir con la sensación negativa.

4) Regresa, ve la película enfrente, analízala, busca los RECURSOS necesarios que crees que te faltaron en esta escena para que hubiera sido diferente y tu conducta, la

adecuada. ¿Qué recurso necesitas para que tu actuación sea efectiva en esa situación o similares? ¿Es paciencia, comprensión, flexibilidad, tranquilidad, seguridad, valor, tolerancia, disciplina, decisión? ¿Qué es lo que necesitas?

5) Ahora, identifica una experiencia en la que hayas manejado estos RECURSOS. Puede ser en cualquier momento de tu vida, no importa la edad o la ocasión.

   Pasa la película de esta situación en otra pantalla imaginaria, en frente, un poco a la izquierda. Describe esta situación concreta viéndote en ella (disociado).

6) Ahora, cerrando los ojos, métete en la escena de la experiencia con una respiración profunda (ASOCIADO) y date cuenta de dónde te encuentras, qué escuchas, qué está sucediendo y en qué momento sientes los RECURSOS que te sacan adelante en esta situación concreta. Evoca y fija este estado de RECURSOS (segundo anclaje) tocando la parte de tu cuerpo donde está principalmente la sensación en el momento en que sea más fuerte.

7) Saca un SÍMBOLO de los RECURSOS manejados durante la experiencia. ¿A qué se parece tenerlos en este momento? Tener este recurso o RECURSOS es como… El SÍMBOLO puede ser una forma, un objeto, un sonido, un color, lo primero que surja en tu mente. Describe ahora cómo es este SÍMBOLO. Respira profundamente y siente este SÍMBOLO que representa tu recurso y que ahora sabes que es tuyo, pues lo has usado en esta, y seguramente otras ocasiones.

8) INTEGRA el SÍMBOLO que representa tu recurso, trayéndolo poco a poco con las manos desde la escena a donde te encuentras ahora y ponlo en el lugar del cuerpo donde se encontraba el estado de dificultad, respirando profundamente, y mantente así por unos segundos con los ojos cerrados.

9) Ahora lleva este SÍMBOLO a la situación problemática, a la otra pantalla. Entra en esa escena y revisa lo que pasa en esta situación cuando sabes y sientes que tienes este recurso. Fíjate si tus RECURSOS funcionan ahí. Normalmente lo hacen, pero si todavía hay una sensación desagradable y la creencia limitante continúa impidiendo que haya un cambio, repite el ejercicio desde el inciso 4 para buscar cualquier otro recurso que necesites, y nuevamente revísalo en la pantalla inicial, hasta que la sensación y la creencia de que se tiene el recurso adecuado sea firme.

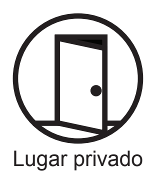
Ahora, cada vez que enfrentes una situación similar a la primera, piensa en el SÍMBOLO INTEGRADO, tócate la parte del cuerpo donde lo anclaste. Respira y evoca nuevamente los RECURSOS trabajados, creyendo y sabiendo que son tuyos y que los puedes emplear cada vez que los necesites.

CONSOLIDAR UNA CREENCIA


Nivel intermedio


30 a 40 min


Las veces que sea necesario


Lugar privado


Acompañante recomendado aunque no necesario


Papel y làpiz

Objetivo: hacer que una creencia de la que se tiene duda se consolide.

A través de este ejercicio trabajarás la codificación mental (la manera como se piensa acerca de algo), y gracias a ello será posible acelerar el proceso de instalación de una creencia que esté en proceso y todavía hay que madurar.

Este ejercicio ayuda a dejar de titubear ante alguna creencia que consideras necesaria en tu vida diaria y que, sin embargo, todavía no has podido lograr porque mantienes dudas que interfieren en su consecución.

El proceso lleva de treinta a cuarenta minutos y requieres estar en un lugar apartado. Lo puedes hacer solo, con papel y lápiz, o con un acompañante que te guíe.

1) Piensa en una creencia de la que estés perfectamente seguro, a la cual llamarás creencia A: "Vivo en una bonita ciudad" sería una creencia muy clara y que con seguridad funcionará.

2) Ahora piensa en ella, cerrando los ojos, y date cuenta de lo siguiente:

   - ¿En esta imagen estás dentro de la escena como parte de ella (ASOCIADO) o no te ves como en una película (disociado)? ______________________
   - ¿En qué lugar la ves (arriba, abajo, a la derecha, izquierda)? ______________________
   - ¿A qué distancia de ti está la imagen? (1 m, 50 cm, etc.). ______________________
   - ¿De qué tamaño la ves? ______________________
   - ¿Está en color o en blanco y negro? ______________________
   - ¿Es una imagen panorámica o está enmarcada como foto? ______________________

3) Ahora piensa en la creencia de la cual todavía dudas, a la que llamarás creencia B, y piensa si realmente es buena para ti y qué beneficios te puede reportar en tu entorno. Ejemplo: "Yo puedo tener éxito en mi trabajo".

4) Nuevamente, cerrando los ojos, date cuenta de cómo codifica tu mente esta creencia:

   - ¿En esta imagen estás dentro de la escena como parte

de ella (ASOCIADO) o no te ves como en una película (disociado)?

- ¿En qué lugar la ves (arriba, abajo, a la derecha, izquierda)?
- ¿A qué distancia de ti está la imagen? (1 m, 50 cm, etc.).
- ¿De qué tamaño la ves?
- ¿Está en color o en blanco y negro?
- ¿Es una imagen panorámica o está enmarcada como foto?

5) Ahora compara las diferentes codificaciones de la creencia A y la creencia B y anótalas.

6) Respira profundamente y al exhalar, ve transfiriendo las codificaciones de la creencia A a la creencia B, una por una.

7) Cuando lo hayas logrado, piensa cómo será tu vida con la creencia B ahora que te encuentras sin dudas, completamente seguro, y date cuenta de tus sensaciones. ¿Qué sientes? Tócate la parte del cuerpo donde se encuentre esta sensación y respira profundamente.

Tu trabajo desde ahora es pensar en esta creencia con la nueva codificación, respirando profundamente cuando lo hagas y tocándote la parte del cuerpo donde se encuentre esta sensación agradable cada vez que lo necesites.

XIII. La depresión

INTRODUCCIÓN

La depresión es un trastorno que se manifiesta en diferentes formas. Se considera una enfermedad, por lo que es muy conveniente tener la ayuda del médico.

Sin embargo, la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA es una enorme ayuda para combatir los síntomas que se presentan, como tristeza, sensación de "vacío", de inutilidad, desesperanza, pesimismo, pérdida de interés en las actividades que antes se disfrutaban, incluso el sexo, dormir más de lo necesario o padecer insomnio, pérdida de apetito o exceso del mismo, fatiga, decaimiento, disminución de energía, no tomar decisiones, pensamientos sobre la muerte, dificultad para concentrarse.

Las personas con baja autoestima, o que constantemente se juzgan a sí mismas o al mundo que las rodea con pesimismo, o que se dejan influir por otros negativamente o por presiones externas, son propensas a la depresión. La pérdida de un ser querido, una enfermedad crónica, una relación problemática, problemas financieros o cualquier cambio indeseable en su vida pueden ocasionar depresión.

Frecuentemente una combinación de factores genéticos, psicológicos y del ambiente están presentes cuando se inicia un trastorno depresivo. Por lo tanto, es necesario atenderse a los primeros síntomas, física y psicológicamente. Para esto proponemos los siguientes ejercicios secuenciados. Se recomienda manejar cada ejercicio con una semana de intervalo.

TÉCNICA DEL CONTRASTE


Nivel intermedio


15 a 20 min


Todas las noches antes de dormir


Lugar privado


Acompañante

Objetivo: contrastar la situación problemática con otras peores para restar la gravedad de lo que se piensa que se está viviendo y encontrar la proporción correcta.

Este ejercicio no pretende minimizar el problema, es una alternativa para restarle peso a ciertas dificultades que se experimentan como cargas insoportables imposibles de manejar. Ver y vivir un problema en estas condiciones imposibilita a la persona a actuar y la nulifica, de ahí la importancia de encontrar la proporción correcta para hacerse cargo.

Sigue estos pasos:

1) Piensa en el problema que te lleva al estado de depresión. ¿Qué clase de pensamiento te está llevando a ese estado? ¿Qué te estás diciendo acerca de ti mismo y de tu problema? ¿Cómo te calificas a ti y a tu problema?

2) Piensa en personas que han realizado metas en medio de dificultades más grandes a las que enfrentas tú actualmente y trae su imagen. O bien, recuerda a alguien que haya vivido y superado penas mucho más dolorosas que las tuyas y a la que admiras por haberlo logrado.

3) Conserva la imagen de esas dificultades o penas mucho mayores que las tuyas. Confronta tu problema o pena actual con las de otros, mucho más graves que la tuya. Acepta que tu problema es grande y al mismo tiempo, confróntalo con los que consideras mil veces mayores que el tuyo.

4) Al ver y confrontar tu situación con las otras, y respirando profundamente, permítete sentir el alivio de reconocer que tu problema es menor o mucho menor en comparación con los que han tenido que enfrentar otras personas.

5) Sigue respirando y contrastando tu situación con las de otras personas hasta que surjan sentimientos de aliento, alivio o entusiasmo de seguir adelante. Espera a que descubras, por lo menos, que puedes aprender algo al comparar tu problema con los de los demás. Ábrete a opciones que puedas utilizar en tu situación actual.

Todas las noches dedica unos instantes a reflexionar sobre lo que pensaste, diciendo: “Si gente con más conflictos que yo ha podido con sus problemas, yo también puedo resolver mi vida”. Respira profundamente y duérmete.

De esta manera tu INCONSCIENTE trabajará durante la noche para encontrar los medios que te ayuden a resolver tu situación, mientras tu descansas.

VIAJAR A MI PASADO


Nivel avanzado


30 a 35 min


Repetirlo cada vez que sea necesairo


Lugar privado


Acompañante


4 hojas de papel y un làpiz

Objetivo: darse cuenta de los RECURSOS que se tienen para implementarlos en el presente con vista al futuro.

Sigue estos pasos:

1) Pregúntate: ¿cuál es la situación problemática que te está deprimiendo actualmente y tus sentimientos hacia ella?

2) En un papel, dibuja cómo te sientes.

3) En el suelo marca una línea imaginaria de tiempo, donde coloques tu presente, tu pasado y tu futuro, poniendo un papel en cada sitio. Coloca tu dibujo donde marcaste tu presente y déjalo ahí.

4) Desde donde te encuentras, visualiza la situación por la que estás pasando y respirando profundamente, pregúntate: ¿qué recurso o RECURSOS, como tranquilidad, tolerancia, flexibilidad, fe, seguridad, etc., necesito para ocuparme del problema y para que esta depresión desaparezca?

5) Ahora que tienes tu recurso definido, entra a tu línea de tiempo en el presente mientras respiras profundamente.

6) Voltea lentamente hacia donde se encuentra tu pasado y empieza a caminar hacia él, reviviendo situaciones donde empleaste este recurso a lo largo de tu vida, o cuando alguien, algún ser querido, te lo haya proporcionado en momentos difíciles, y en ese caso dale las gracias en silencio.

   Encuentra por lo menos tres o cuatro situaciones de éstas, detente en ellas, y respirando profundamente, revívelas y ve, escucha y siente cada uno de esos momentos.

7) Cuando termines, gira hacia tu presente y vuelve a pasar en silencio por estos momentos lentamente, recoléctalos en una bolsa o canasta imaginaria, respira profundamente cada vez que lo hagas, y vuelve a vivirlos, de preferencia con los ojos cerrados si tienes quien te esté ayudando a trabajar, y que con su mano en tu hombro irá presionando ligeramente cada vez que te encuentres en una situación de RECURSOS en tu viaje al presente (anclando).

8) Detente en tu presente. Deja tu bolsa o canasta por un momento y toma el dibujo que habías hecho y rómpelo. Ahora deja los pedazos fuera de tu línea de tiempo.

   Toma nuevamente tu bolsa o canasta, ¿cómo te sientes con todos los RECURSOS recolectados a lo largo de tu vida? Respira profundamente.

9) Voltea hacia tu futuro y si estás satisfecho contigo mismo, quédate con algo de lo que recolectaste. Da un paso al futuro y lanza el contenido de tu canasta o bolsa en tu línea de tiempo que lleva a tu futuro.

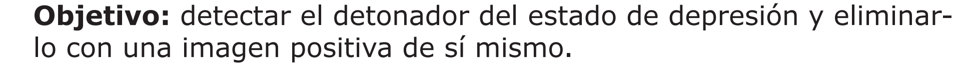
10) Regresa a tu presente, voltea al pasado y da las gracias por todos estos RECURSOS que te pertenecen. Da un paso hacia el frente, sal de tu línea de tiempo sabiendo que posees dentro de ti estos RECURSOS.

Durante una semana, o el tiempo que tu decidas, o cada vez que empiece la sensación que te indica una depresión, piensa en tu canasta o bolsa llena de RECURSOS, respira profundamente, yergue tu cuerpo con los hombros hacia atrás y la mirada al frente dando las gracias. Muévete, de preferencia ponte a hacer algo y evita la inactividad.

TÉCNICA DEL “YO RECUPERADO”



Objetivo: detectar el detonador del estado de depresión y eliminarlo con una imagen positiva de sí mismo.



Recomendación: utilizar esta imagen creada cada vez que se necesite.

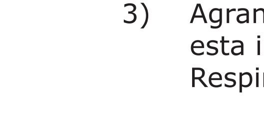


Este ejercicio es muy recomendable en caso de que la depresión se dispare por algún acontecimiento especial que se repita, o por alguna presencia o ausencia de alguien que se haya convertido en estímuloreacción. Es necesaria la ayuda de un acompañante o guía durante el proceso.



1) Piensa específicamente qué es lo que te dispara el estado de depresión: ¿qué acontecimiento, conducta o situación lo dispara?, ¿cuál es la razón por la que te deprimes?, ¿para qué te sirve deprimirte? Sin embargo, esto ocurre cada vez que…

2) Ahora piensa qué sucede específicamente antes de que se dispare. ¿Cuál es la imagen desencadenante que precede inmediatamente a la aparición de la reacción negativa?



3) Agranda esta imagen y hazla brillante. ¿Qué sientes al ver esta imagen de esta manera, qué te provoca y qué piensas? Respira profundamente.

Lugar privado

4) Muévete físicamente y piensa: ¿cuál sería la imagen positiva de ti mismo para afrontar esta situación de manera asertiva con una conducta sana? Fabrica esta imagen ideal de ti mismo. Esta imagen debe ser totalmente atractiva para ti y reflejar a la perfección el cambio que quieres realizar.



Ve cómo actúas, cómo te mueves, qué piensas, qué te dices. Ante esta imagen, ¿cómo te sientes al saber que hay otra manera de actuar ante la misma situación? Respira profundamente y cierra los ojos.

5) Piensa qué RECURSOS necesitas para manejarte de esta manera, como flexibilidad, seguridad, tolerancia, confianza, paciencia, valor, fe, etcétera.

6) Recuerda una o dos ocasiones en tu vida en las cuales hayas manejado estos RECURSOS y en las que los resultados hayan sido positivos para ti.

Cierra los ojos y viaja en el tiempo a cada una de esas situaciones, una por una, reviviéndolas completamente, respirando profundamente y deteniéndote unos segundos en la sensación agradable que te producen. Saca una foto de cada una de estas situaciones en donde tú te veas.

7) Regresa a tu imagen ideal y coloca estas fotos a un lado. Ahora date cuenta de que estos RECURSOS han estado contigo durante tu vida, que tú los posees, que los has manejado y que son los que ratifican que tu imagen ideal es posible. Respira profundamente y cierra los ojos.

8) Ahora recuerda la primera imagen donde se desencadena la depresión. Cierra los ojos y a la cuenta de tres, abriendo los ojos, coloca tu imagen ideal donde estaba la otra cubriéndola totalmente y haciéndola más nítida.

   Respira profundamente y cierra nuevamente los ojos. Pon tu mente en blanco, abre los ojos y repite la operación unas cinco veces más.

9) Si la otra imagen es difícil de ver o no aparece ya, el ejercicio funcionó. Si todavía persiste la primera imagen, repite desde el punto 5, quizá necesitas otros RECURSOS más.

Esta imagen ideal con las fotos a un lado de tus situaciones con RECURSOS deberá manejarse continuamente, acompañada de respiración profunda, cada vez que te acuerdes o que te encuentres en una situación desencadenante de depresión.

XIV. El perdón y el rencor

INTRODUCCIÓN

Aunque para algunos suene raro, uno de los elementos más importantes para mantenernos sanos es el perdón. Perdonar a quienes nos han hecho daño es una cualidad importantísima para nuestra salud mental, emocional y física. También debemos aprender a perdonarnos a nosotros mismos. No perdonar o no pedir perdón es una carga que llevamos con nosotros a todos lados y nos corroe por dentro.

Entre médicos y psicoterapeutas, sobre todo entre los que se ocupan de enfermos cancerosos, el perdón aparece como tema obligado. Incluso se reconoce que semejante proceso está llamado a desempeñar un papel central en la medicina del futuro. El perdón libera los resentimientos y sentimientos negativos, perdonar los errores del pasado, incluso, puede llegar a ser la mejor parte de la medicina preventiva del futuro.

Por otra parte, también es importante darnos cuenta de cuándo hemos cometido algún daño contra al prójimo. Cuando lo hacemos, normalmente nos sentimos mal, nos causa dolor y arrepentimiento, lo cual es normal y saludable. Tenemos esta señal de alarma que nos alerta para darle solución al problema. Algunas personas no le hacen caso y logran esconder y anestesiar el dolor provocado por los reproches de la conciencia. Cuando logran no sentir dolor después de ocasionar un daño, empieza a crecer el odio y el rechazo hacia los otros, o inconscientemente, hacia ellas mismas. El odio va destruyendo a la persona poco a poco.

Perdonar y pedir perdón nos libera de esa tremenda carga de resentimiento que nos oprime en todo momento, el rencor, y sólo perdonando logramos un equilibrio en nuestra salud mental, emocional y física.

ANCLAJE DEL PERDÓN













Objetivo: crear la sensación de perdón para alejar rencores o resentimientos.

Recomendación: repetir el anclaje (disparador) del perdón cuando se necesite.

A través de este ejercicio se reviven las dos caras del perdón: perdonar y ser perdonado. En nuestra vida hemos experimentado las dos situaciones, y lo que pretendemos ahora es recrear la sensación de felicidad y tranquilidad que obtenemos al sentirnos perdonados y cuando logramos perdonar a los demás, y así alejar de nosotros cualquier resentimiento o rencor que podamos tener.

Este ejercicio tiene tres etapas, correspondientes a las dos formas de experimentar el perdón y su INTEGRACIÓN.

Primera etapa: perdonar a alguien

1) Pon los brazos a los lados del cuerpo (de preferencia de pie), y cierra los ojos.



2) Respira profundamente. Recuerda alguna ocasión en que te sentiste ofendido o lastimado por alguien, y mientras recuerdas cómo sostenías ese sentimiento contra esa persona, ve levantando lentamente la mano derecha con la palma hacia arriba y con el puño cerrado.

3) Acuérdate ahora cómo fue que decidiste soltar ese sentimiento, hasta que llegaste a perdonar totalmente a esa persona. Fíjate en lo que estás viendo, qué escuchas y qué sientes mientras lo logras. Mientras revives esa sensación, respira profundamente, ve abriendo tu mano derecha y sigue elevándola hasta que toques tu hombro derecho.

4) En el momento en que estés evocando este sentimiento de perdón y paz, toca tu mano derecha sobre el hombro con la mano izquierda, que ahora será tu ANCLA, mientras respiras profundamente. Abre los ojos.

   Este proceso se repite dos veces más, recuerda y evoca diferentes situaciones pasadas en que hayas perdonado a alguien, repite los pasos desde el 1 hasta el 4 subiendo el mismo brazo derecho y tocando tu mano derecha sobre el hombro con la mano izquierda cada vez.

Segunda etapa: ser perdonado

1) Pon tus brazos nuevamente a los lados del cuerpo y cierra los ojos.

2) Ahora recuerda alguna ocasión en que ofendiste o lastimaste a alguien y en la que después fuiste perdonado.

3) Permite ahora que esta experiencia regrese plenamente y ve subiendo tu brazo izquierdo mientras respiras profundamente, con tu mano extendida conforme vas recordando, viendo, escuchando y sintiéndo, hasta que te sientas perdonado totalmente. Toca tu hombro izquierdo.

4) En ese momento toca la mano izquierda que está sobre tu hombro izquierdo con la mano derecha, mientras respiras profundamente. Abre los ojos.

   Repite este proceso, igual que el anterior, dos veces más. Recuerda dos situaciones en que hayas sido perdonado, repite el proceso, y fíjate en tu respiración, en qué sientes y en qué piensas al ser perdonado.

Tercera etapa: ahora unirás las dos sensaciones del perdón y las INTEGRARÁS.

En esta etapa utilizarás ambos anclajes simultáneamente.

1) Ahora que tienes anclados los dos tipos de perdón, perdonar y ser perdonado, frota las dos manos fuertemente una contra otra.

2) En seguida, lleva las dos manos al pecho con esta energía que se ha producido, cruzándolas al frente, tocando ambos hombros y construyendo esta sensación de perdón y de paz con más fuerza, respirando profundamente al hacerlo.

3) Por último, con los ojos cerrados y respirando, profundiza en lo que estas sintiendo. Abre los ojos.

Después de llevar a cabo este ejercicio, la sensación agradable y de satisfacción del perdón queda fija (anclada) en los hombros. Por lo tanto, cada vez que necesites perdonar a alguien, frota las manos, cruza los brazos, toca tus hombros, cierra los ojos, y respirando profundamente, métete en esta sensación que te facilitará perdonar a la persona que te haya ofendido.

OTORGAR EL PERDÓN

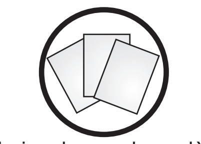

Nivel avanzado


30 a 40 min


Repetir hasta que se alcence el perdón


Lugar privado


Acompañante


3 hojas de papel y un làpiz

Objetivo: perdonar al entender la conducta de ambas partes y sacar los RECURSOS necesarios.

Recomendación: repetir, si es necesario, desde el inciso 3 hasta que se logre el perdón.

Con este ejercicio se logra perdonar a otra persona, al analizar la situación surgida entre los dos. Esto se logra generando los RECURSOS que faltó poner en acción en esa situación, como paciencia, tolerancia, tranquilidad, seguridad, flexibilidad, o los que hagan falta; y situándose en los zapatos de la otra persona. Te recomiendo un acompañante o guía para realizarlo más fácilmente.

1) Identifica la situación que aún te provoca enojo, rencor o resentimiento hacia alguien y revisa el motivo por el que te sentiste herido de alguna manera.

2) Revisa la interacción que se dio en esa situación, imaginando que la ves a través de un vidrio grueso, como si fuera una película.

3) Responde a las siguientes preguntas después de analizarlas:



   ¿Cuáles piensas que sean las intenciones de ambas partes detrás de esas conductas?

   ¿Qué RECURSOS faltaron en cada una de las partes para que se dieran esas conductas?

   ¿Qué RECURSOS internos necesitaban ambas partes? Ej.: EMPATÍA, seguridad, paciencia, tolerancia, comprensión, flexibilidad, etcétera.

4) Marca ahora un espacio en el piso con un papel donde accedas a tus RECURSOS. Partiendo de los RECURSOS que necesitaste en esa ocasión, identifica el momento en tu pasado en que los hayas tenido, y respirando profundamente, entra en tu espacio de RECURSOS y revive esos momentos plenamente mientras permaneces ahí. Puedes cerrar los ojos para ver, escuchar y sentir el momento. Respira profundamente.

   Desde este espacio, observa a la otra persona comportándose en la forma original, mientras tú tienes estos RECURSOS. ¿De qué manera hubiera sido diferente la escena?

5) Sal de tu espacio de RECURSOS y marca otro espacio en el piso con otro papel para la persona con la que tuviste el problema. Colócala ahí.

6) Ahora entra a ese espacio y conviértete en ella, es decir, mé-

tete en sus zapatos. Respira profundamente y desde ahí interactúa contigo mismo, pero ya con los RECURSOS. ¿Cómo te ve esta persona a ti? ¿Qué escucha y qué siente frente a ti?

7) Ahora métete en tu espacio de RECURSOS y revive nuevamente la situación desde tu punto de vista, después de haber vivido el de la otra persona.

8) Sal de ahí y crea un espacio en el piso con otro papel para el perdón. Entra en él identificando un momento en el que hayas perdonado a alguien completamente y revívelo. Respira profundamente y crea una fuerte asociación entre ese espacio y el sentimiento de perdonar a una persona.

9) Sal de este espacio y retorna a tu espacio inicial asegurándote de que tienes INTEGRADA en tu cuerpo la sensación del perdón para que esté disponible.

10) Ahora, desde este espacio, el inicial, perdona a la otra persona deseando que se encuentre bien.

Éste es un ejercicio muy poderoso para perdonar a la persona que te ha ofendido. Si no lo logras, repite el ejercicio desde el inciso 3 hasta que logres hacerlo, ya que probablemente necesites acceder a otros RECURSOS.

Una vez perdonada la persona, ya no es necesario repetir el ejercicio.

OTORGAR RECURSOS


Nivel avanzado


30 a 40 min


Repetir hasta que se alcence el perdón


Lugar privado


Acompañante


5 hojas de papel

Objetivo: perdonar a través de vivir los RECURSOS necesarios para lograrlo y compartirlos con la otra parte.

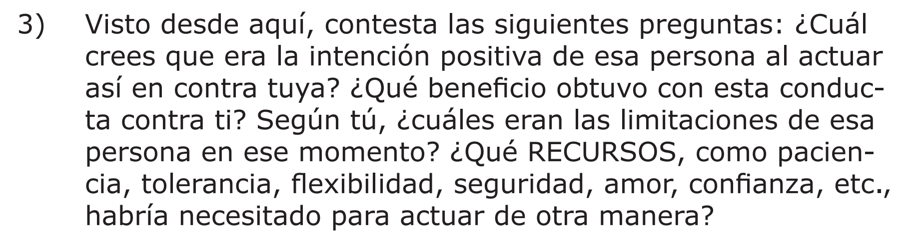

Recomendación: repetir el inciso 8, si fuera necesario.

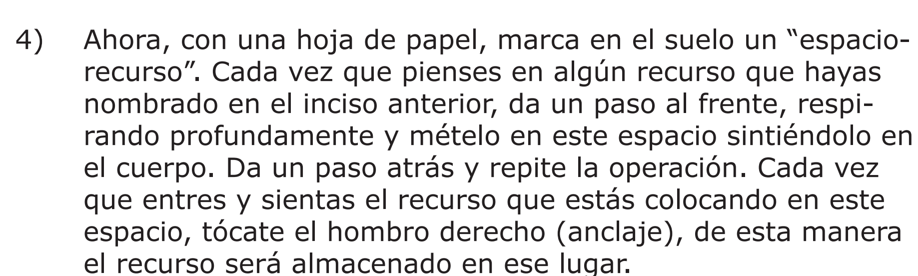
En este ejercicio se manejan anclajes espaciales (espacios determinados) para cada situación. De esta manera el movimiento mental se logra a través de un movimiento espacial (corporal). Recuerda que mente y cuerpo están unidos. Lo que pasa en la mente, sucede también en el cuerpo y viceversa. Este ejercicio se realiza de pie.

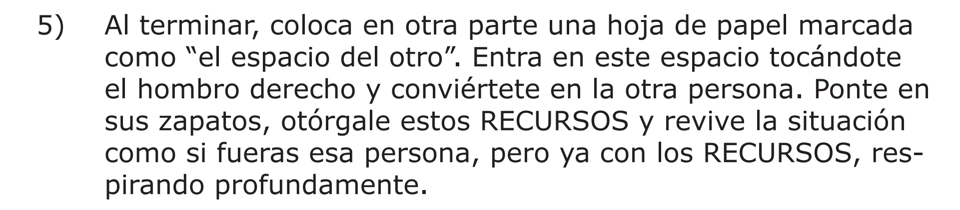
Sigue estos pasos:

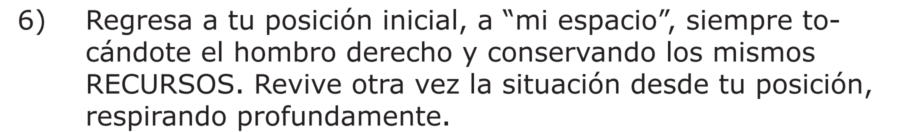
1) Marca un espacio en el suelo con un papel que diga “mi espacio”. Entra en él e identifica y habla de la situación que te ha generado el resentimiento hacia la otra persona.

2) Ahora imagínate una pantalla frente a ti donde proyectan la película de la situación donde apareces tú y la otra persona (disociado). Ve, escucha y siente lo que sucede en la película.


3) Visto desde aquí, contesta las siguientes preguntas: ¿Cuál crees que era la intención positiva de esa persona al actuar así en contra tuya? ¿Qué beneficio obtuvo con esta conducta contra ti? Según tú, ¿cuáles eran las limitaciones de esa persona en ese momento? ¿Qué RECURSOS, como paciencia, tolerancia, flexibilidad, seguridad, amor, confianza, etc., habría necesitado para actuar de otra manera?


4) Ahora, con una hoja de papel, marca en el suelo un “espacio-recurso”. Cada vez que pienses en algún recurso que hayas nombrado en el inciso anterior, da un paso al frente, respirando profundamente y mételo en este espacio sintiéndolo en el cuerpo. Da un paso atrás y repite la operación. Cada vez que entres y sientas el recurso que estás colocando en este espacio, tócate el hombro derecho (anclaje), de esta manera el recurso será almacenado en ese lugar.


5) Al terminar, coloca en otra parte una hoja de papel marcada como “el espacio del otro”. Entra en este espacio tocándote el hombro derecho y conviértete en la otra persona. Ponte en sus zapatos, otórgale estos RECURSOS y revive la situación como si fueras esa persona, pero ya con los RECURSOS, respirando profundamente.


6) Regresa a tu posición inicial, a “mi espacio”, siempre tocándote el hombro derecho y conservando los mismos RECURSOS. Revive otra vez la situación desde tu posición, respirando profundamente.

7) Ahora marca otro "espacio de observador", entra en ese espacio y observa todo lo que ha sucedido. Describe lo que acaba de pasar. Respira profundamente.

8) En otro espacio crea un "espacioperdón". Entra en él respirando profundamente, voltea a ver a la otra persona, tócate el hombro derecho y deséale el bien. Di mentalmente o en voz alta: "Te perdono y ya no tengo nada contra ti". Vuelve a respirar profundamente y siente lo que te provoca hacer esto.

9) Cuando quieras, puedes salir de este espacio.

Si en algún momento regresara el rencor o resentimiento, da un paso al frente y entra mentalmente en el "espacioperdón", respirando profundamente, tocándote el hombro derecho y repitiendo la frase: "Te perdono y ya no tengo nada contra ti". Esto bastará si el ejercicio se hizo concentrándose perfectamente en cada paso y respirando profundamente en cada parte.

Es muy conveniente que se tenga un guía para una mayor concentración. En el caso del ANCLAJE en el hombro derecho, el guía tocará la mano de la persona que está trabajando el ejercicio cada vez que ésta se toque el hombro derecho para hacerlo más fuerte.

Los papeles que marcan los espacios deberán estar ya preparados, indicando de qué espacio se trata, y colocados en el suelo para evitar distracciones y retrasos.

COMPARTIR EL PERDÓN


Nivel avanzado


Favorito

20 a 30 min

Se puede repetir si es necesario


Lugar privado

Acompañante recomendado


Papel y lápiz para el guía

Objetivo: perdonar mediante mi experiencia del perdón a la persona que me ofendió.

Recomendación: pensar en el inciso 5 cada vez que se acuerde.

Este ejercicio se basa en compartir la experiencia de ser perdonado con la persona que nos ofendió, otorgándole el mismo perdón que hemos recibido. Esto nos hace conscientes de que así como alguien importante para nosotros fue capaz de perdonarnos, nosotros también somos capaces de perdonar y curarnos del rencor o resentimiento que venimos cargando. Este ejercicio es altamente relajante, ya que la fuerza y RECURSOS para perdonar se obtienen de haber recibido esto de parte de otra persona.

Sigue estos pasos:

1) Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Respira profundamente y piensa en la persona que te ofendió. En un papel o en tu memoria escribe cómo la ves en este momento.

   ¿La imagen que ves está en color o blanco y negro?

   ¿A qué distancia de ti la ves?

   ¿Está a la derecha, izquierda, enfrente, arriba o abajo de ti?

   ¿Tiene movimiento o está estática, como si fuera una foto?

   ¿Qué sentimiento te da verla de esta manera? Respira profundamente y abre los ojos.

2) Ahora piensa en algún momento en el que alguien significativo para ti te perdonó por algo que hiciste. Cierra los ojos y piensa en esa persona.

   ¿La imagen de esta persona está en color o en blanco y negro?

   ¿A qué distancia de ti la ves?

   ¿Está a la derecha, izquierda, enfrente, arriba o debajo de ti?

   ¿Tiene movimiento o está estática, como si fuera una foto?

   ¿Qué sentimiento te da verla de esta manera? Respira profundamente y abre los ojos.

3) Ahora, cerrando nuevamente los ojos, regresa a la última imagen de la persona que te perdonó y en el momento en que lo hizo, y métete en la sensación de ser perdonado por

esta persona importante para ti. Respira profundamente y simboliza este sentimiento con un objeto, sonido, luz o lo que te venga a la mente. ¿A qué se parece el sentimiento de ser perdonado? El ser perdonado es como… Deja que surja espontáneamente este SÍMBOLO y acepta lo primero que venga a tu mente.

4) Una vez que tengas el SÍMBOLO de ser perdonado, mentalmente llévalo hacia donde se encuentra la persona que te ofendió y compártelo con ella respirando profundamente. Date cuenta de tus sentimientos al compartir con ella el perdón. Vuelve a respirar profundamente.

5) Ahora pon esta nueva imagen de los dos en tu mente, compartiendo el perdón, a tu derecha, un poco hacia abajo, retirándola de ti, pero donde la puedas observar y disfrutar respirando profundamente.

El trabajo para que la programación del perdón hacia esta persona se mantenga, es el de pensar en ella según haya quedado la imagen en el inciso 5, respirando profundamente y obteniendo el sentimiento del perdón.

XV. El duelo

INTRODUCCIÓN

Probablemente piensas que el duelo se refiere a la pena o dolor que se sufre cuando alguien querido pasa a mejor vida y tienes razón, pero en PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA también lo vemos como el estado en que uno se encuentra ante una pérdida, sea la muerte de un ser querido o de una mascota, el rompimiento con la pareja, la pérdida de un empleo, una habilidad o capacidad, o incluso de algún objeto que sea preciado o la pérdida de la patria. El dolor o aflicción ante la pérdida a veces puede ser enorme y difícil de manejar, puede durar mucho o poco, dependiendo de la persona y las circunstancias, pero lo que es cierto es que eventualmente el duelo debe terminar y la vida debe seguir su cauce.

En muchos casos la tristeza o el anhelo de alguien o algo puede paralizarnos o cambiar nuestra vida de maneras que te afectan negativamente, y es difícil dar el siguiente paso. Justamente para ello están las técnicas de PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, para ayudarte a salir de la complicada telaraña emocional que representa un duelo.

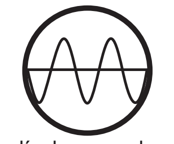
Es importante considerar que cada persona tiene su propio ritmo y carece de sentido tratar de hacer que alguien termine su duelo con estas técnicas. Si la persona lleva demasiado tiempo en el duelo y no sabe cómo manejarlo, estas técnicas serán de gran utilidad, pero si desea persistir en el duelo, será necesario que se busque otro tipo de ayuda. No puedes forzar a nadie a hacer los ejercicios si no está convencido, y aunque los haga, probablemente no tendrán mucho efecto.

TÉCNICA DE LAS TRES ESCENAS


Nivel avanzado


Buenos resultados cuando se hace a fondo


45 min


Realízalo una sola vez


Lugar privado

Acompañante recomendado

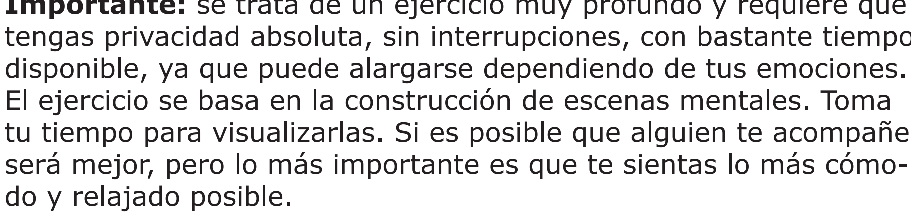

Papel y lápiz


Objetivo: llenar el vacío que deja una persona instalando una sensación de presencia.

Recomendación: repetir continuamente la escena 1 del final del ejercicio cada vez que el ausente surja en el pensamiento para fortalecer esta nueva programación.

En este ejercicio primero explorarás tus pensamientos para que, con una técnica de PNL, vayas cambiando la sensación de pérdida, vacío y anhelo ante el recuerdo de la persona que se ha marchado por otra más positiva de presencia.

La técnica está enfocada principalmente a casos de muerte de un ser querido, la ausencia de alguien por un divorcio o término de relación.


Importante: se trata de un ejercicio muy profundo y requiere que tengas privacidad absoluta, sin interrupciones, con bastante tiempo disponible, ya que puede alargarse dependiendo de tus emociones. El ejercicio se basa en la construcción de escenas mentales. Toma tu tiempo para visualizarlas. Si es posible que alguien te acompañe, será mejor, pero lo más importante es que te sientas lo más cómodo y relajado posible.

Escena 1. Tu acompañante irá apuntando lo que respondas a las preguntas siguientes:

[Puedes cerrar los ojos si te es más fácil hacerlo de esta manera]

¿Cómo es tu recuerdo acerca de la persona que extrañas?

¿En qué parte de tu espacio mental lo ubicas? Es decir, ¿en relación a tu cabeza en que parte percibes ese recuerdo? ¿En la parte que está al frente? ¿Arriba? ¿A la derecha o izquierda?

¿Es un recuerdo brillante u opaco?

¿Está en colores o en blanco y negro?

¿Lo ves con movimiento o estático, como foto?

¿De qué tamaño es la escena?

Respirando profundamente, ¿cómo te sientes al pensar así de esta persona?

Describe qué escena ves.

¿Qué es lo que está sucediendo en este recuerdo?

¿Qué sentimientos surgen al pensar esto?

Descríbelos y respira profundamente.

Ahora cambia esta escena por un recuerdo muy agradable vivido con esa persona, en el que haya memorias que te nutran. Descríbelo.

¿Qué ves?

¿Qué está pasando y qué sientes al revivirlo?

Respira profundamente.

Escena 2. El acompañante escribe las respuestas correspondientes a las preguntas de esta escena.

Ahora piensa en alguien más que ya no esté en tu vida y que al pensar en ella te sientas bien y a gusto. Alguien a quien aprecias y que actualmente ya no ves. Por ejemplo, un viejo amigo, una amiga del colegio, un compañero de la infancia, un maestro, alguien cuyo recuerdo no te afecte como pérdida. Puedes cerrar los ojos si lo prefieres.

¿Cuál es tu recuerdo?

¿En qué parte de tu espacio mental está este pensamiento? (por ejemplo, a la derecha o abajo o a la izquierda, busca la posición).

¿Es un recuerdo brillante u opaco?

¿Está en colores o en blanco y negro?

¿Lo ves con movimiento o estático, como foto?

¿De qué tamaño es la escena?

¿De verdad te sientes bien al pensar en esta persona?

¿Es alguien que te inspira un sentimiento positivo y de presencia aunque ya no lo veas?

Anota las diferencias y compáralas. La clave para cambiar está justo en las diferencias. Piensa en la escena 1, pero con las características de la escena 2. Tu acompañante debe leer en voz alta las diferencias para que en la primera pérdida dolorosa pongas los resultados de la segunda pérdida no dolorosa. Trata de INTEGRAR los resultados de la segunda escena a la primera para que, poco a poco, cambien los sentimientos. Respira cada vez que hagas un cambio.

Escena 3. Coloca la primera imagen en tu mente con sus nuevas características, con el sentimiento de presencia y no de pérdida, y repasa tus sentimientos respirando profundamente. Date cuenta de que, aunque se haya ido esa persona, puedes tener buenos sentimientos.

Ahora recuerda todo lo bueno vivido con ella.

¿Qué valores te dejó esa persona? ¿Cuáles eran sus cualidades? Nómbralas y simboliza cada una respirando profundamente después de irlas mencionando. Puede ser que su paciencia sea como una vela; su amabilidad como una flor; su valor, como un escudo, y así… Toma tu tiempo, aunque no quieras pensarlo demasiado.

¿Qué sientes al verlos de esta manera? Respira profundamente una vez más.

Date cuenta de que éste es el regalo que te dejó la otra persona para siempre y que es tuyo, pues está en tu vivencia particular con ella. Pon atención y establece en qué parte de tu pensamiento ubicas estas cualidades o valores y qué sientes al respecto.

Multiplica cada uno de estos símbolos uno por uno, diciendo en voz alta lo que significa cada uno de ellos, como si fueran cartas, y lánzalas a tu futuro una por una respirando cada vez que lo haces, pero siempre guardando una de ellas cerca de tu corazón. Unas quedan cerca, otras lejos, y se convierten en lucecitas que iluminan tu camino hacia adelante en la vida.

Escena 1 modificada. Regresa a la primera escena. Piensa nuevamente en la persona de la escena 1. ¿Cómo la ves, en qué se ha modificado y qué sientes al verla nuevamente de esta manera? Tócate la parte del cuerpo donde el sentimiento sea más fuerte mientras respiras profundamente y permanece unos instantes INTEGRANDO este pensamiento en ti acompañándolo con tu respiración.

Este último paso es el que se trabaja cada vez que surge el pensamiento de la persona, hasta que se forme una programación positiva y armónica acerca de su recuerdo.

Cuando se toman en cuenta los valores que recibimos en esa relación, el hueco que suele sentirse, y donde se encuentra el dolor por la pérdida al principio del ejercicio, se llena con ellos y avanzas hacia adelante, permitiendo que sigas tu camino y que no te quedes en el pasado lamentándote por lo que no tienes, sino agradeciendo lo que te dejo la persona que se fue.

Cada vez que lo necesites, tócate el corazón, donde guardas actualmente estos regalos, respirando profundamente.

CAMBIO DE COLORES


Nivel intermedio


20 min


Hasta 5 veces continuas


Lugar privado


Papel y lápiz

Objetivo: resolver duelos menores que aún molesten y causen irritación.

Recomendación: repetir el inciso 5 continuamente, hasta que se forme una nueva programación.

Este ejercicio es muy útil para pérdidas menores. Con esto me refiero a las que no son fuertes o traumáticas, es decir, cuando recuerdas esta pérdida puede provocarte sensaciones de ausencia y de vacío, tal vez molestia y desagrado, pero no es tan fuerte como para causar depresión ni un dolor grande. Algunos casos son la pérdida de una mascota, la mudanza de alguna persona querida, no haber conseguido el trabajo que deseabas, perder alguna cosa valiosa, o experiencias similares.

Es necesario que tengas papel y lápiz listos para hacer algunas anotaciones al realizar tu ejercicio.

Primera imagen:

1) Ve en tu mente la pérdida (persona, animal, cosa o situación) con las cualidades positivas que ya no están y que extrañas. Si sólo visualizas la parte negativa, haz un esfuerzo por buscar los valores que estaban allí y que son los que apreciabas. Toma tu tiempo, trata de detallar la imagen lo más que puedas.

2) Una vez que tengas en tu mente la representación con los valores de la persona, animal, cosa o situación, date cuenta de todos los detalles.

   Anota en un papel los renglones con los siguientes datos y llena los espacios en blanco especificando la forma en que piensas sobre ello.

   Tamaño de tu representación: _____ cm.

   Tiene movimiento o no tu representación: ________________

   Está cerca o lejos: ____________________________________

   Tiene colores o está en blanco y negro: __________________

   Cuál es el color de fondo en este pensamiento:

   ____

   (Si no tiene ninguno, ponle un color de fondo)

   Fija bien la imagen en tu mente respirando profundamente.

Segunda imagen:

3) Ahora busca en tu memoria alguna pérdida ya superada, puede ser una que ya no cause molestia o una que esté presente de buena manera en tu experiencia y que, al acordarte de ella el día de hoy, todavía disfrutes de los valores que tenía porque siguen vivos y activos dentro de ti; una donde haya una presencia positiva. Puede ser tu casa de pequeño, el recuerdo de algún objeto, tu vestido o traje preferido en cierta época pasada, alguna decepción superada, algo que sea similar.

4) Visualiza bien esta imagen de tu recuerdo y ve todos los detalles con calma. Ésta es la segunda imagen.

   Anota en tu hoja los siguientes datos:

   Tamaño de tu representación: _____ cm.

   Tiene movimiento o no tu representación: ________________

   Está cerca o lejos: ____________________________________

   Tiene colores o está en blanco y negro: __________________

   Cuál es el color de fondo en este pensamiento:

   ____

   (Si no tiene ninguno, ponle un color de fondo)

   Regresa a la segunda imagen y verifica, que en efecto, te sientes bien con este recuerdo.

5) Ahora regresa a la primera representación de pérdida que aún molesta y mírala tal como lo hiciste hace un rato. A esta imagen cámbiale el color de fondo por el que usaste en la segunda imagen. Respira profundamente y tómate un momento para definir cómo te sientes. Date cuenta de si la sensación de esta pérdida es más leve con el color diferente. Para algunas personas este simple cambio es suficiente para sentirse aliviadas y les da una sensación de mayor presencia positiva en su interior.

   Si todavía tienes una sensación importante de pérdida y no de presencia, te aconsejo que sigas haciendo cambios a la primera imagen, sustituyendo los datos por los de la segunda imagen, respirando cada vez que hagas un cambio. Es decir, el tamaño, movimiento o falta de él, la cercanía o lejanía y los colores de la segunda imagen deberás trasladarlos a la primera y hacer los cambios mientras respiras profundamente. Ve la imagen con los cambios, toma un momento para observar tu reacción interna. Cierra los ojos y verifica si los cambios te dan una sensación de presencia positiva. Si es así, graba esta imagen para sanar y terminar de procesar

este pequeño duelo.

Para reafirmar esta nueva programación de pensamiento, repite el párrafo anterior cada vez que pienses en la pérdida, para que deje de serlo.

DE LA AUSENCIA A LA PRESENCIA

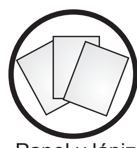

Nivel avanzado


30 a 45 min


Una sola vez

Lugar privado


Acompañante


Papel y lápiz

Objetivo: llenar el hueco de la persona ausente con vivencias nutrientes.

Recomendación: repetir los pasos 6 y 7 frecuentemente.

Este ejercicio está hecho para que te sea posible aminorar el dolor por la pérdida mediante el recuerdo de las vivencias positivas. Será necesario que consideres la riqueza de lo que viviste con la persona que partió y cómo, al final de todo, lo único con que cuentas son justamente esas vivencias, que son lo más valioso que podemos conservar de cualquier relación. El objetivo de este ejercicio es que tengas presentes esas vivencias y las disfrutes siempre, pero sin dolor.

Que una persona se haya ido antes no quiere decir que nos deje desvalidos, al contrario, siempre habrá vida y energía en el pensamiento que tengamos de ella sabiéndolo manejar adecuadamente, y para este fin sirve el siguiente ejercicio, que pretende redefinir el significado de la ausencia del ser querido.

No hay que quedarse en el último capítulo de esta persona, sino en lo que fue y seguirá siendo a través de su legado.

Sigue estos pasos:

1) Cerrando los ojos y respirando profundamente, piensa en la persona que se ha ido. Date cuenta de cómo es tu pensamiento acerca de ella. ¿Dónde la ves, al frente, a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo? ¿De qué tamaño es su imagen? ¿Es nítida o borrosa?

   Fíjate muy bien en estas características y mientras respiras profundamente, date cuenta de tus sentimientos al ver así esta imagen. Toca la parte de tu cuerpo donde se alojan.

2) Poco a poco mueve esta imagen. Ve retirándola de ti, un poco hacia abajo y hacia un lado. Trata de hacerla más pequeña. Estos movimientos hazlos con tu respiración. Cada vez que exhales, haz el movimiento mental.

3) Abre los ojos y piensa, por lo menos, en tres diferentes ocasiones compartidas con esta persona y en las que haya habido alegría, felicidad, amor, flexibilidad, en fin, experiencias bellas y significativas para ti. Recuerdos agradables con ella.

4) Cuando ya las tengas, cierra los ojos y piensa en la primera vivencia: ¿dónde están? ¿Qué hacen? ¿Qué valores se viven en este momento? Introdúcete mentalmente en esa escena y siente nuevamente toda la experiencia de felicidad por unos instantes mientras tocas tu corazón cuando los sentimientos

aparezcan. Cuando termines, ponle un título a esta vivencia, como si fuera una película, escríbelo y déjalo ahí.

Ahora repite lo mismo con la segunda y la tercera vivencia, una por una: ¿dónde están? ¿Qué hacen? ¿Qué valores se viven en este momento? De nuevo introdúcete mentalmente en esa escena y siente toda la experiencia con esa persona por unos instantes. Recuerda tocarte el corazón cuando los sentimientos aparezcan. También ponle título a cada una de estas vivencias.

5) Todavía con los ojos cerrados regresa a la primera vivencia, estira las manos y recoge el título que le pusiste trayéndolo poco a poco hacia ti, respirando profundamente, y dejándolo en tu corazón.

   Repite lo mismo con la segunda y tercera vivencia.

6) Ahora que ya tienes INTEGRADAS en tu corazón estas tres vivencias, date cuenta de que ése es el tesoro más preciado que te puede dejar una persona y que debes aprovecharlo y jamás desperdiciarlo, pues es parte de su esencia compartida contigo.

7) Da gracias por descubrir esto y, con las manos todavía en el corazón, respira profundamente. Abre los ojos poco a poco.

La manera en que empezará el proceso de duelo será repitiendo constantemente los pasos 6 y 7 hasta que el sentimiento de pérdida sea remplazado por el de presencia y agradecimiento.

XVI. Bajar de peso y mantenerte

INTRODUCCIÓN

A veces uno intenta bajar de peso y después de unos cuantos intentos ya no sabe qué hacer, incluso hay ocasiones en que después de mucho sudor, rechinido de dientes y lágrimas bajamos de peso, pero el gusto dura poco y "rebotamos" volviendo a subir rápidamente de peso, a veces ganando más de lo que teníamos en un principio.

Gracias a la PNL tenemos varias técnicas no sólo para bajar de peso, sino para mantenerlo. Esto es gracias a que se ataca el problema directamente en la mente y en los malos hábitos, que es la razón por la que las dietas fallan. En este capítulo encontrarás una sola técnica que consta de cuatro ejercicios, en la que se incluye; (I) una introspección sobre lo que pensamos; (II) otra sobre lo que queremos lograr y cómo lo queremos, manejando la forma en que pensamos; (III) el planteamiento del objetivo deseado y por último; (IV) qué hacer y cómo vencer los momentos difíciles creando nuevas programaciones que remplacen las antiguas. Todas las partes de este programa son importantes, no quieras saltar directamente al tercero o incluso al cuarto ejercicio, la efectividad de la técnica reside en lo bien que realices los primeros ejercicios.

Empieza por averiguar cuál es el peso adecuado al que debes llegar. Procura no exagerar poniendo como meta un peso muy bajo. Llega a tu peso y a partir de ahí ejercítate y será fácil hacer los ajustes necesarios. Mientras estés en control de tu mente, ya no será difícil. Para conocer tu peso ideal debes tomar en cuenta sexo, complexión y edad, o mejor aún, consultar a un experto en nutrición o a un médico, ya que el equilibrio y la salud deben mantenerse para no deteriorarnos con excesos, ya sean de obesidad o desnutrición.

Así pues, no cometas excesos para bajar de peso. Recuerda que es un proceso y que lo más importante es encontrarse saludable.
Los ejercicios tienen una secuencia en la técnica, procura verlo como un proceso y un aprendizaje a la vez. Si es posible, realízalo en una semana siguiendo estas recomendaciones:

El ejercicio 1 el primer día junto con el ejercicio 2.

El ejercicio 2 se repite el segundo día.

El ejercicio 3 se inicia el tercer día y se repite el cuarto y quinto día.

El número 4, primera técnica, se inicia el sexto día y se repite cada vez que te sientas a la mesa o estés en un momento difícil, hasta convertirlo en hábito.

La segunda técnica del número 4, el ejercicio llamado Chas, se hará completo la primera vez el séptimo día, y se repetirán los pasos 6 y 7 del ejercicio hasta que la tentación o mala conducta hayan cedido y se tenga control sobre ella.

Estos ejercicios, manejados en esta secuencia, han dado muy buenos resultados tanto para bajar de peso como para mantenerse en él.

	DÍAS							REPETICIONES CADA VEZ QUE SE REQUIERA
	1	2	3	4	5	6	7	
1º EJERCICIO	**X**							
2º EJERCICIO	**X**	**X**						
3º EJERCICIO			**X**	**X**	**X**			
4º EJERCICIO (1ª PARTE)						**X**		**X**
4º EJE. (2ª PARTE “CHAS”)							**X**	
4º EJE. (2ª PARTE PASOS 6 Y 7)							**X**	**X**

1. MIS CREENCIAS Y SU IMPACTO

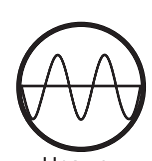


Nivel avanzado





20 min



Una vez



Lugar privado



Acompañante recomendado



Papel y lápiz

Objetivo: comenzar a indagar las creencias que tienes sobre el sobrepeso y la comida para que posteriormente puedas manejarlas.

El ejercicio consiste en una serie de preguntas, es muy importante que reflexiones profundamente la respuesta. Toma tu tiempo, ya que una contestación superficial no ayudará, aunque las técnicas se realicen adecuadamente. ¿Listo para un esfuerzo mental? Adelante.

Escribe tus creencias acerca del sobrepeso (por lo menos tres) y trata de recordar cómo las adquiriste.

1. ____



2. ____



3. ____

Escribe tus creencias sobre tu figura actual y piensa desde cuándo las tienes.

Escribe las creencias que tienes sobre la comida, si la consideras tu amiga o tu enemiga y por qué razón.

Mientras respiras profundamente, ¿qué sentimientos surgen cuando piensas en esto y en qué parte del cuerpo los sientes?

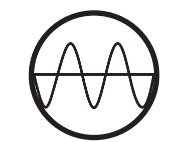
2. EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN CON RESPIRACIÓN Y SUBMODALIDADES


Nivel avanzado


20 min



Revisa la introducción al capítulo para ver la secuencia


Primero y segundo día


Lugar privado


Acompañante

Papel y lápiz para el acompañante

Con base en el cuestionario previo de creencias y respirando profundamente, entra en la sensación desagradable que seguramente te provocan tus respuestas, ya que aquí se encuentra el problema de tu sobrepeso, porque al darte cuenta podrás manejarlo (e ir armonizándote contigo mismo). Se facilita el ejercicio si alguien más lee los pasos a seguir, de manera que respires profundamente y puedas cerrar los ojos. Si no hay nadie más, lee bien el ejercicio para que tengas que consultarlo lo menos posible.

El terapeuta o acompañante deberá leer lentamente y haciendo pausas entre un párrafo y otro para dar tiempo a la persona que lo está trabajando de seguir los pasos completos y a su ritmo.

1) Siéntate con los dos pies sobre el suelo, la espalda derecha, lee el ejercicio anterior en silencio, respirando profundamente, cierra los ojos y deja que surjan tus sentimientos ante lo que acabas de leer.

2) Localiza en qué parte del cuerpo se manifiestan principalmente estos sentimientos. Respira y déjate sentir, toca la parte del cuerpo donde los sientes. Toma tu tiempo.

3) Ya focalizaste estos sentimientos, mantén las manos en esa parte del cuerpo y ahora simboliza esos sentimientos con alguna forma. ¿A qué se parecen estos sentimientos? Si los tuvieras que dibujar, ¿cómo los representarías? ¿Serían como un nudo? ¿Una piedra? ¿Un color? ¿Cómo son? Visualízalo claramente, ése es el SÍMBOLO.

4) Fíjate perfectamente en este SÍMBOLO y saca tres características del mismo. Puede ser el tamaño, el color, la textura, la forma… Trata de concentrarte en él y clarifica las características. Ahora ¿qué sensación te causan estas características?

5) Respira profundamente. Al exhalar, ve alejando cada vez más este SÍMBOLO de ti y en su lugar piensa en las tres características principales que te gustaría recuperar de tu figura: ¿la cintura?, ¿el talle esbelto, el abdomen plano o la cara sin papada? Piensa cuáles son las tres características que más deseas. Construye esta imagen respirando profundamente. Cerciórate de que sea una imagen real de ti que corresponda a tu edad y obsérvala detenidamente. Cierra los ojos y respira profundamente.

6) ¿Qué sientes al ver tu figura tal como la quieres? Date cuenta en qué lugar de tu cuerpo alojas estos nuevos sentimientos que seguramente son agradables. Respira para INTEGRARLOS y hacerlos parte de ti tocándote el lugar donde se encuentran y disfruta de ellos por unos instantes antes de abrir los ojos.

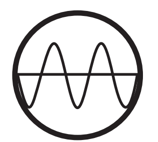
3. PLANTEAMIENTO ARMÓNICO DEL OBJETIVO


Nivel intermedio


20 min



Revisa la introducción al capítulo para ver la secuencia


Las veces que sea necesario


Lugar privado


Acompañante

Papel y lápiz para el acompañante

Objetivo: ahora que ya tienes una imagen exacta de la figura que quieres lograr, es importante que verifiques que sea una imagen actualizada, es decir, no una imagen del pasado, sino con la edad y características que tienes en este momento y que puedes alcanzar; maneja la realidad y no la fantasía para que el ejercicio funcione.

1) Evoca la imagen que quieres tener y que surgió en el ejercicio pasado.

2) Di en voz alta: "Yo quiero y puedo tener esta figura".

3) ¿Cuál es el primer paso concreto que tienes que dar para lograrlo? ¿Ir al nutriólogo, hacer ejercicio o comprar tus propios alimentos para empezar la dieta? Clarifica estos primeros pasos.

4) Pregúntate qué recurso o RECURSOS necesitas para lograr ese primer paso. ¿Es perseverancia, seguridad, convencimiento, paciencia, determinación, creatividad, disciplina, decisión, o qué otro necesitas? Respira profundamente y siente el o los RECURSOS que necesitas dentro de ti.

5) Con los ojos cerrados, visualízate con tu objetivo logrado, con tu nueva figura. ¿Qué ves, qué escuchas, qué dicen los demás acerca de ella y cómo te hace sentir esto? Respira profundamente.

6) Ahora piensa si esto es bueno para ti y para los que te rodean.

7) Por último, pregúntate para qué quieres lograr este objetivo, ¿cuáles son los beneficios que te puede traer alcanzarlo?

8) Finalmente, escribe en un papel todo lo que hayas pensado y contestado durante el ejercicio.

Este ejercicio debes releerlo por lo menos una vez al día cuando te encuentres solo y sin distracciones, así como por las noches justo antes de dormir. El cuarto y quinto día realízalo sin falta.

Es conveniente que lo repitas periódicamente, hasta que se den los pasos sugeridos en el número 3 para iniciar tu proceso (ir al nutriólogo, hacer ejercicio, hacer las compras necesarias para iniciar tu dieta).

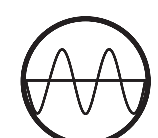
4a. EL MOMENTO DIFÍCIL Y CÓMO VENCERLO
Primera técnica: visualización del objetivo


Nivel avanzado


2 min



Revisa la introducción al capítulo para ver la secuencia


Caca vez que te sientes a la mesa y cuando sea necesario


Lugar privado


Papel y lápiz

Objetivo: aquí encontrarás la ayuda que necesitas para que venzas los momentos difíciles, cuando la tentación es mayor. Trabaja una situación específica, en la que frecuentemente tienes problema para mantener la dieta, como fiestas, fines de semana, entre comidas, etc. Y esto será suficiente para obtener los RECURSOS para superar cualquier otra, ya que la mente entiende que hay otras opciones de conducta que nos llevan a erradicar cualquier tentación en miras a un objetivo.

Todos sabemos que cuando se quiere bajar de peso es necesario enfrentar momentos o situaciones difíciles, esto se debe a las anteriores programaciones que se tienen y que pueden lograr que la tentación llegue a ser muy fuerte, o que provoquen hambre a media tarde, a media mañana y que no contemos con el suficiente control ante la comida. Si a esto añadimos que algunas personas tienen muchos compromisos, o simplemente han desarrollado una adicción a comer en exceso o a un alimento en particular, la situación se vuelve muy complicada. Justamente este ejercicio propone dos técnicas para controlar esos momentos en que la comida está cerca y las dietas, junto con la voluntad, ceden a la tentación.

Primera técnica: VISUALIZACIÓN del objetivo

1) Cada vez que te sientes a la mesa o que te ofrezcan algo que interrumpe tu dieta, piensa en el objetivo que pretendes (en tu figura ideal que ya creaste) y en los beneficios que te proporcionará.

   Visualízate y di en silencio que tú puedes llegar a lo que pretendes, mientras respiras profundamente.

2) Pregúntate, pensando en el objetivo que deseas, ¿para qué me sirve caer en la tentación? ¿Cuáles son los beneficios al hacerlo o qué perdería si lo hago?

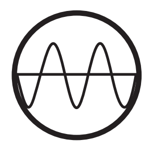
Esta puede ser un arma muy poderosa si se utiliza continuamente hasta hacerse una programación fuerte y convertirse en hábito.

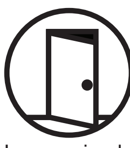
4b. EL MOMENTO DIFÍCIL Y CÓMO VENCERLO
Segunda técnica: El Chas


Nivel avanzado


15 a 20 min


Revisa la introducción al capítulo para ver la secuencia


Caca vez que sea necesario


Lugar privado


Acompañante la primera vez

Objetivo: aquí encontrarás el camino para enseñarle a la mente que existen otros caminos y otras opciones de manera que esa nueva vía se fortalezca con la práctica y facilite la transformación.

1) Identifica el momento de mayor tentación o antojo ante la comida, o en algún hecho frecuente en el que quieras tener más RECURSOS para afrontarlo mejor. Piensa por ejemplo en la mitad de la tarde o en compromisos sociales específicos, o en algunos otros en que sepas que es difícil controlar la tentación.

2) Imagina una pantalla enfrente de ti, como si fuera un monitor y visualiza el momento en que surge la tentación o el antojo y qué pasa justo antes de que cedas, tal como si estuvieras ahí. ¿Qué lo dispara? ¿Cuáles son las señales específicas que lo originan? ¿Cuáles son los pasos? ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué te dices? ¿Qué sientes? ¿Ves tu mano dirigiéndose al alimento o percibes su olor? ¿Ves tu mano al abrir la alacena o el refrigerador? Puede ser tu pie entrando a la cocina o acercándote a la mesa, tu mano al saludar llegando a la fiesta, piensa en uno que puedas ver claramente. ¿Qué es primero? Piénsalo detenidamente y crea una imagen.

3) Identifica, al menos, dos características de esta imagen. Puede ser el brillo o el tamaño de tu mano o detalles que veas claramente. ¿Qué sientes ante esa imagen? Toma tu tiempo para clarificarla en la mente, respirando profundamente.

   Borra esa imagen y piensa en otra cosa. Esto es para crear una nueva sensación y terminar con ésta.

4) Ahora piensa cómo te gustaría actuar en esta situación específica y ser la clase de persona que respondería de esta manera. ¿Qué RECURSOS necesitas para actuar así? Por ejemplo, puede ser que requieras seguridad, flexibilidad o constancia, disciplina, fuerza, decisión… Establece el recurso o RECURSOS que necesitas, cierra los ojos y deja que surjan en ti.

5) En el recuadro de la izquierda, en la parte de abajo de este monitor en tu mente, forma la imagen en la que realizas la conducta ideal ante esta situación. ¿Cómo te ves, qué dices y cómo te sientes actuando de esta manera con tus RECURSOS para lograr justo lo que quieres? Siente y toca la parte de tu cuerpo donde se alojan estos sentimientos y define cuáles son.

   Borra esta imagen y piensa en otra cosa.

6) Ahora toma la primera imagen y aumenta su tamaño y brillo.

Fíjate en el recuadro de abajo a la izquierda y pon esta imagen ideal pequeña.

Rápidamente agranda la imagen pequeña y dale brillo, hasta que cubra el monitor y bloquee la vista de la imagen no deseada, y di: "Chas". La velocidad es esencial.

Cierra los ojos y pon la pantalla en blanco, respirando profundamente.

Repite este proceso cinco veces con rapidez. Después de cada "Chas", cierra los ojos, respirando profundamente y pon la pantalla en blanco.

7) Después del ejercicio comprueba si ves la primera imagen; si no puedes porque está cubierta por la imagen ideal, lograste un resultado positivo.

8) La próxima vez que te encuentres en una situación parecida, busca la nueva respuesta visualizando el monitor con tu imagen de la conducta ideal, hasta que la mente entienda que hay otra manera de reaccionar ante estas situaciones.

El éxito para bajar de peso y mantenerte radica en que realmente tomes en serio este proceso, ya que tu mente estará apoyando tu esfuerzo, que será mínimo. Poco a poco te darás cuenta de que hacer la dieta ya no es una lucha, sino un gusto llevarla a cabo; que tu estómago ya dice que es suficiente, por lo que comerás menos. El apetito se va a regular y ya no caerás en las tentaciones, pues la mente te va a dirigir hacia tu objetivo.

Esto cambiará tu vida y puede ser la solución que tanto buscabas. Ya tienes las herramientas, que puedes usar las veces que necesites, desde el ejercicio 2 hasta el final.

Maneja tu libre albedrío en tu beneficio.

XVII. Dejar de fumar

INTRODUCCIÓN

Cada 31 de mayo, la Organización Mundial de la Salud organiza el Día Mundial sin Tabaco, una iniciativa destinada a recordar los grandes perjuicios que causa el tabaco a la sociedad, no sólo a los fumadores, sino a todos los que conviven con ellos, siendo éste uno de los problemas más graves de salud pública.

El tabaco causa grandes estragos en diferentes partes del cuerpo, considera bien la realidad de los daños para que tu decisión de dejar el cigarro sea más fuerte:

En el cerebro:

Aumenta la posibilidad de ataques cerebrales.

Contribuye a la acumulación del colesterol.

En la boca:

Mancha la dentadura.

Causa mal aliento.

Afecta las cuerdas vocales.

En la laringe:

Provoca cáncer.

En las vías respiratorias:

Disminuye el flujo de aire.

Causa bronquitis.

En los pulmones:

Provoca uno de los cánceres más agresivos.

Enfisema pulmonar.

En el corazón:

Aumenta el ritmo cardiaco.

Genera arterioesclerosis.

Provoca el desarrollo de trombosis.

Dificulta el riego del corazón.

Aumenta las necesidades de oxígeno del organismo, imponiendo una carga extra para el corazón.

En el desempeño sexual:

Disminuye la capacidad sexual.

Durante el embarazo:

Provoca bebés de bajo peso y anomalías fetales.

Niños con problemas de atención o nerviosismo por afectación del sistema nervioso.

Abortos y niños nacidos muertos.

Un hombre que continúa fumando cuando su pareja está embarazada, daña al bebé al convertir a la madre en fumadora pasiva.

Cada año cuatro millones de personas mueren en el mundo por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco. Para la década de 2020, el número de víctimas relacionadas con el tabaquismo, que podrían evitarse, alcanzará los diez millones de muertes al año.

Cada vez hay más estudios sobre tabaquismo. Esta adicción, de no detenerse, crecerá cada vez más y se hará más difícil de erradicar con el tiempo, ya que es una adicción socialmente permitida y que el fumador asocia cada vez más a sus estados de ánimo y conductas diarias, por lo que fácilmente pasa de hábito a adicción.

Fumar pasa de un posible juego a convertirse en hábito, y cuando se convierte en hábito, ya no lo piensas, no lo planeas, crees que es normal, natural, parte de tu vida, es tu propia ley, se hace costumbre, crea actitudes y las proyectas, y finalmente gobierna tu vida. Uno empieza a creer que está bien. Cuando se acepta el hábito como parte de la vida, la salida es más complicada. El cigarro es una de las drogas más difíciles de dejar, de ahí que aunque el daño que causa sea evidente, se mantenga el hábito de fumar.

Considera que el hábito lo instalamos en la mente nosotros mismos, por eso es posible que lo desinstalemos también nosotros. Fumar empezó con un cigarro, luego otro, y poco a poco fuimos incrementando la cantidad y la frecuencia hasta que nos rebasó. Tú eres el responsable de los hábitos que has instalado, porque decidiste promover fumar más y más.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA ofrece una serie de herramientas que ayudan a dejar el cigarro. En este capítulo encontrarás ejercicios seriados que facilitan la terminación de este vicio. Lo único que se necesita es querer dejar de fumar y tener disciplina y voluntad, que se irán fortaleciendo a través del proceso que se propone a continuación.

Es muy importante ir erradicando los lugares, situaciones y conductas que hemos ido asociando con el fumar. Es decir, ir cambiando los tiempos en que actualmente fumas, romper poco a poco con los hábitos y costumbres en que el fumar se ha vuelto automático. Por ejemplo:

Fumar con el café o con una copa. Trata de romper el cliché que se ha formado entre las dos conductas al separar el alcohol del cigarro, es decir, fuma antes o después de tomar el café o la copa, pero no junto con ellos.

Si tienes un sillón o un lugar específico donde fumas, no lo hagas ahí.

Fuma antes o después de una reunión y no en ella.

Cambia los lugares y horas específicas para fumar que ya tengas establecidos.

Algunas otras sugerencias son:

Cambia de marca de cigarros.

Mejor aún, no compres cigarros.

Pon los cigarros que tengas en un lugar lejano a ti o difícil de alcanzar.

Fuma cuando ya no puedas más, pero nunca en compañía de otros.

Si crees que "necesitas" un cigarro, procura siempre traer chicles en tu bolsillo para remplazarlo.

Si logras cambiar estas conductas, cada vez fumarás menos, y la necesidad de cigarro irá desapareciendo. Puedes ir haciéndolo junto con los ejercicios que te proponemos y de esta forma, lo irás logrando con más facilidad.

Éste es un proceso de desintoxicación física y mental, y se realiza trabajando cada ejercicio durante una semana como mínimo, para ir formando programaciones que ayuden a erradicar la adicción y reforzándolas con algunos ejercicios cada vez que sea necesario. No te brinques los ejercicios, realízalos en el orden en que los presentamos para alcanzar mayor efectividad.

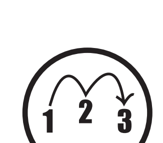


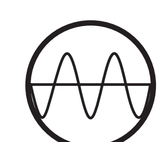
Realiza los ejercicios en secuencia y por una semana

ESPECIFICACIÓN DE MI OBJETIVO


Nivel intermedio


25 a 30 nin


No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana


Diario durante la 1a semana


Lugar privado

Acompañante la primera vez


Papel y lápiz

Objetivo: con esta técnica se pretende enseñarle al cerebro lo que queremos obtener, definiendo perfectamente el objetivo para que la mente entienda nuestros propósitos.

Recomendación: repetirlo en el momento que empiece la duda.

Enseñarle a la mente lo que queremos especificamente.

Lo que sí queremos.

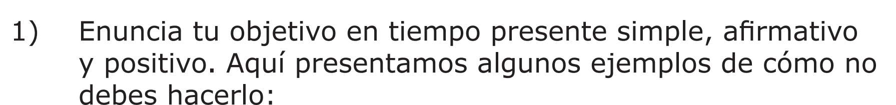
Cómo lo queremos.

En cuánto tiempo queremos lograrlo.

Cuándo lo queremos (definir el cuándo).

Verificar el tamaño de mi objetivo (¿es posible lograrlo con estas especificaciones?)

1) Enuncia tu objetivo en tiempo presente simple, afirmativo y positivo. Aquí presentamos algunos ejemplos de cómo no debes hacerlo:



No voy a fumar [no está en modo afirmativo]

Voy a dejar de fumar [no está en presente simple]

Ya no quiero fumar [suena positivo, pero se está utilizando el "no", por lo que no está en afirmativo]

Distintas maneras de enunciados correctos serían:

Yo puedo dejar de fumar (presente simple, afirmativo y positivo)

Yo quiero decirle adiós al cigarro (presente simple, afirmativo y positivo)

2) Contesta:

¿Para qué quiero lograr mi objetivo?

¿Qué beneficios me daría el lograrlo?

3) Pregúntate:

¿Este objetivo está bajo mi control si así lo decido?

4) Imagina el objetivo de la manera más específica posible y contesta:

¿Qué voy a lograr?

¿Quién lo va a lograr?

¿Dónde lo voy a lograr?

¿Cuándo lo voy a lograr?

¿Cómo lo voy a lograr?

5) Imagínate iniciando tu objetivo:

¿Cuál es el primer paso que necesitas para lograrlo?

¿Dónde te encuentras al dar este primer paso?

¿Estás sentado, caminando, de pie? ¿Qué hay frente a ti?

¿Qué estás haciendo? ¿Qué ves a tu alrededor?

¿Qué escuchas? ¿Hay alguien contigo? ¿Qué te dice?

¿Y si te encuentras solo, qué te dices?

¿Cómo es la temperatura en este lugar donde has decidido dar el primer paso?

6) Ahora imagina que ya lograste tu objetivo, respira profundamente:

¿Qué ves, qué escuchas, qué sientes al haberlo logrado?

¿Cómo sabes que ya lo lograste?

¿Qué te dicen lo demás y qué te dices a ti mismo?

¿Qué beneficios estás obteniendo?

Cierra los ojos y vive intensamente este momento respirando profundamente.

7) Ahora pregúntate: ¿Qué RECURSOS necesito para lograr mi objetivo? RECURSOS como disciplina, organización, decisión, flexibilidad, paciencia, tolerancia, seguridad, valor, voluntad, constancia, etc. Escoge entre estos, o los que creas necesitar más.

8) Cierra los ojos, respira profundamente, piensa en los RECURSOS que has escogido para que te ayuden y simbolízalos dándoles forma, color o sonido. Lo primero que te venga a la mente. Estos RECURSOS son como…, se parecen a…

9) Ahora pregúntate:

¿Lograr mi objetivo es bueno para mí y para los que me rodean?

Si la contestación es positiva, adelante, puedes iniciar.

Si tienes sentimientos de duda, "peros" o condicionamientos, probablemente los RECURSOS que escogiste no son los adecuados y deberás reiniciar el ejercicio modificándolos.

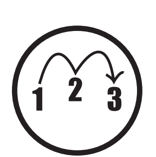
Se recomienda que este ejercicio lo repitas durante una semana por lo menos una vez al día, y continúes haciéndolo según lo necesites, hasta que tu mente forme una programación fuerte.

Es conveniente que el manejo del SÍMBOLO lo hagas mediante una respiración profunda en los casos de mayor tentación, o como preparación para una situación peligrosa para ti, en la que puedas caer en tu antigua conducta.

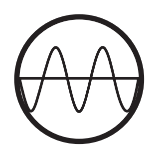
EJERCICIO DE CLAVES OCULARES


Nivel intermedio


15 a 20 nin



No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana


Diario durante la 2a semana


Lugar privado


Acompañante la primera vez

Objetivo: con ayuda del movimiento ocular, generarás nuevas opciones mentales para dejar el cigarro.

Recomendación: hacerlo cada vez que se necesite.

El movimiento ocular está relacionado con diferentes campos de información en el cerebro. Aunque no vamos a entrar en detalle, para el ejercicio basta con saber que en la mayoría de las personas el movimiento ocular es como a continuación se describe.

Para recordar visualmente, movemos los ojos a la izquierda hacia arriba. Ahí se encuentra la información. Es la parte del recuerdo. Para recuerdos auditivos, sonidos o palabras, movemos los ojos a la izquierda a la altura del oído. Parte del recuerdo.

Para crear visualmente algo nuevo que no está en nuestro recuerdo, movemos los ojos arriba a la derecha. Es la parte creativa.

Para crear sonidos o palabras nuevas, los movemos a la derecha a la altura del oído. Parte creativa.

Abajo a la izquierda es donde nos preguntamos y nos contestamos, es el diálogo interno.

Abajo a la derecha se encuentran los sentimientos.

El uso CONSCIENTE del movimiento ocular es de gran ayuda para conseguir nuestros objetivos. Aunque puede sonar demasiado sencillo, es una herramienta poderosa para comunicarnos con nuestra mente y así modificar programas que tenemos instalados.

Antes de empezar hay que verificar tus CLAVES OCULARES, ya que algunas personas tienen invertida la clave visual del recuerdo y la de la parte creativa, así como las auditivas, es decir, se cambia izquierda por derecha. Esto no implica ningún problema, sólo hay que definirlas para saber hacia dónde debes mover los ojos en el momento en que lo necesites.

Con el siguiente ejercicio verificaremos si tienes invertidas las CLAVES OCULARES. De ser así, moverás los ojos a la derecha en vez de a la izquierda y viceversa, aunque el orden de arriba y abajo no cambia.

Quiero que pienses y describas detalladamente el patio de recreo de tu escuela primaria.

¿Hacia dónde moviste los ojos, arriba a la derecha o arriba a la izquierda?

Si los moviste a la izquierda, estás dentro del porcentaje mayor de

personas; si los moviste a la derecha, tienes las claves cruzadas, por lo que tendrás que cambiar derecha por izquierda y viceversa al realizar el ejercicio siguiente.

La siguiente técnica para realizar cambios de conducta se vale de la ayuda de las CLAVES OCULARES.

Este pequeño ritual te ayudará a generar opciones la próxima vez que quieras fumar. Le enseñarás a tu mente lo que realmente deseas cuando se presente la ocasión.

1) Siéntate cómodamente y mueve los ojos arriba a la izquierda mientras visualizas una escena en la que estés fumando, una escena que hayas vivido ya varias veces (ésta sería la conducta no deseada). Identifica lo que ves a tu alrededor, lo que escuchas y, mientras respiras profundamente, lo que sientes al verte fumar en ese lugar, en forma disociada (como si fuera una película). ¿Qué sientes y en qué parte del cuerpo lo sientes principalmente? Respira profundamente y date cuenta.

2) Ahora, bajando los ojos a la izquierda, pregúntate: ¿qué hubiera hecho diferente en esa ocasión?, ¿qué otras opciones tenía?, ¿qué recurso (voluntad, flexibilidad, disciplina, seguridad, paciencia, decisión, convencimiento, etc.) necesito para dejar de fumar?, ¿qué recurso necesito para decir "no" al cigarro? Escoge uno o dos RECURSOS que crees que faltaron en esa escena para no haber fumado.

3) Levanta la cabeza, respira profundamente y piensa en los RECURSOS que escogiste y que te ayudarán a dejar de fumar. Ahora, mueve los ojos hacia arriba a la derecha, recorre otra vez la misma escena, pero esta vez tienes los RECURSOS que te ayudarán. Con ellos repasa la escena. ¿Cómo te ves? ¿Qué escuchas? ¿Cómo se modifica la escena? Respira profundamente, ¿qué sientes al ver que puedes actuar de otra manera con tus RECURSOS? ¿En qué parte del cuerpo tienes esta sensación principalmente? ¿Es satisfactorio el cambio? ¿Es bueno para ti y para los que te rodean?

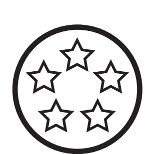
4) Si la respuesta es sí, con esta sensación y mientras respiras profundamente, baja los ojos hacia la derecha y disfruta esta sensación de logro y satisfacción al saber que sí puedes lograrlo. Si la respuesta es no y tu sensación es de incertidumbre o duda, saca nuevos RECURSOS en el paso 2 y repite el ejercicio hasta que consigas esa sensación de logro y satisfacción.

Este ejercicio se debe repetir cuantas veces sea necesario, hasta formar una nueva programación que se dé por sí sola, es decir, en forma automática. Con esto le estamos enseñando a nuestra mente un nuevo camino, una nueva conducta, con una nueva opción para erradicar el cigarro.

TÉCNICA DEL CHAS I



Nivel avanzado



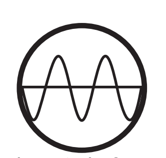
Favorito



20 a 30 nin



No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana



Diario durante la 3a semana



Lugar privado

Acompañante la primera vez

Objetivo: en este ejercicio vas a reforzar los motivos que tienes para dejar de fumar de manera que sea más difícil que la tentación te venza.

Recomendación: recurrir a este ejercicio cuando se necesite.

Mediante este ejercicio se manejan los motivos para dejar el cigarro y se instala una imagen contraria a la anterior, la de mi objetivo logrado, para cambiar la programación negativa de fumar por la de no fumar, grabando la imagen que me motiva y me beneficia.

1) Piensa en lo que más te molesta de fumar. Puede ser el olor de tus manos, el mal aliento, molestar a tus seres queridos y no ser bien aceptado, o síntomas como palpitaciones, falta de aire, etcétera.

2) Imagínate una pantalla frente a ti. Forma en ella una imagen de alguna situación en la que hayas vivido lo anterior y por la que ya te molesta fumar. Métete en ella, ve, escucha y siente lo que esto te provoca. Agranda esta imagen, hazla más brillante y siente lo que pasa dentro de ti cuando lo haces. Respira profundamente.

3) Piensa en otra cosa diferente al cigarro, cualquier cosa, distráete.

4) Ahora haz una imagen ideal de ti, en una situación semejante, donde ya no aparezcas fumando y donde los beneficios sean palpables para ti. ¿Cómo te ves? ¿Qué estás haciendo? ¿Qué escuchas? ¿Cómo te sientes al ver que te puedes conducir de esta manera? Repasa bien tus sentimientos, ¿cuáles son? ¿Dónde los sientes principalmente? Respira profundamente y cierra los ojos.

5) Abre los ojos y pon esta imagen de tu Yo ideal en un recuadro pequeño abajo a la izquierda de tu pantalla. A la cuenta de tres agrándala y cubre la imagen anterior con ésta. Después cierra los ojos, respira profundamente y pon la pantalla en blanco.

6) Abre los ojos nuevamente y repite esta misma secuencia cinco veces más con rapidez. A la cuenta de tres agranda la imagen de tu Yo ideal, cubre la anterior, cierra los ojos, respira profundamente y pon la pantalla en blanco.

7) Piensa qué fue pasando en el proceso y al final, ¿la imagen primera se fue desvaneciendo hasta desaparecer? Si fue así, el ejercicio obtuvo un buen resultado; si no, tal vez tengas que repetir el punto 5 hasta que la primera imagen haya desaparecido.

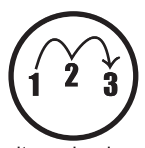
Esta última imagen de tu Yo ideal, de tu conducta lograda, repítela cada vez que vayas a prender un cigarro o éste se te antoje. Pregúntate si esto es lo que quieres, ¿para qué me sirve el cigarro? Entre más practiques esto, obtendrás mejores resultados y con mayor rapidez.

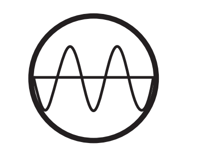
No te preocupes ni te desesperes si caes en la tentación y fumas. Cada vez será menos. De igual manera, si logras dejar de fumar con este ejercicio no suspendas la secuencia de todo el capítulo. No te confíes. Hazlo hasta el final.

TÉCNICA DEL CHAS II


Nivel avanzado


20 a 30 nin


No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana


Diario durante la 4a semana


Lugar privado


Acompañante la primera vez

Objetivo: en este ejercicio vas a programar una reacción cuando estés a punto de fumar.

Esta técnica sirve para erradicar el momento preciso en que estás a punto de fumar, en otras palabras, para que descubras lo que detona esa conducta. Es una buena técnica para entrenar la mente en lo que queremos y debilitar lo que no queremos. Con este ejercicio le enseñamos a la mente a tomar una nueva dirección en momentos difíciles y de gran tentación. Sirve para reafirmar el anterior y así modificar la conducta produciendo un cambio y creando los RECURSOS necesarios para ello (decisión, disciplina, seguridad, paciencia, voluntad, flexibilidad, etcétera).

1) Identifica y enuncia el comportamiento específico que quieres cambiar. En este caso dejar de fumar.

Primera escena:

2) Visualiza cuándo sucede y qué haces justo antes de fumar. ¿Qué lo dispara? ¿Cuáles son las señales específicas que lo originan? Puede ser tu mano buscando la cajetilla, tomar el cigarro y estar a punto de encenderlo, que alguien te ofrezca un cigarro… Busca qué haces justo antes de encenderlo.

3) Imagina frente a ti una pantalla de televisión y visualiza tu mano tomando el cigarro, la cajetilla, el encendedor o lo que hayas descubierto que haces justo antes de fumar y cubre con ella toda la pantalla, enfocándote sólo en esto.

4) Respira profundamente e identifica en la imagen el tamaño y el brillo de lo que estás viendo. Aumenta el tamaño y hazlo más brillante. Congela la imagen. (También se puede hacer un acercamiento de la imagen). Respira profundamente y date cuenta de tu sentimiento ante lo que ves.

Cierra los ojos y piensa en otra cosa que no esté ligada con el fumar. No importa qué sea, distráete y relájate unos momentos.

Segunda escena:

5) En un recuadro abajo a la izquierda de la pantalla crea una imagen tuya de lo que realmente te gustaría hacer. Una imagen ideal conduciéndote de la manera que quieres. Observa esta escena como si fuera una película en la que te ves a ti mismo.

¿Cómo te ves sin cigarro? ¿Cuáles son los cambios? ¿Qué estás haciendo? ¿Esta imagen realmente te motiva? ¿Es atractiva para ti? ¿Qué sientes al ver que puedes actuar de otra

manera? ¿Dónde lo sientes? Respira profundamente y cierra los ojos por unos instantes.

6) Comprueba si la nueva conducta es benéfica para ti y para los que te rodean. ¿Qué RECURSOS (decisión, voluntad, seguridad, flexibilidad, disciplina, convencimiento, etc.) estás utilizando en esta escena para crear la nueva conducta? Respira profundamente y date cuenta de lo que sientes al tener estos RECURSOS contigo. Si quieres, cierra los ojos por unos instantes.

   Deja esta escena y piensa nuevamente en algo que no tenga que ver con dejar de fumar.

7) Ahora vuelve a tu pantalla y toma la primera escena con la imagen agrandada, congelada y más brillante de lo normal. Recuerda que en el recuadro abajo a la izquierda está la segunda escena, ésta se encuentra ahora pequeña y oscura. A la cuenta de tres la escena pequeña y oscura de tu conducta ideal se agranda rápidamente y se ilumina, cubriendo la primera escena.

8) Cierra los ojos, respira profundamente y pon la pantalla en blanco.Repite este proceso cinco veces con rapidez.

   A la cuenta de tres, agranda e ilumina la escena pequeña y cubre la pantalla grande. Cierra los ojos, respira profundamente, pon la pantalla en blanco, relájate y repite el ejercicio.

9) Comprueba si después de este proceso puedes ver la primera imagen. Si no puedes, hubo un resultado positivo. La mente empieza a enfocarse en la escena creada.

10) Piensa en el día de mañana ante esta misma situación. ¿Qué haces? ¿Por dónde va tu mente? ¿Cuáles son tus opciones?

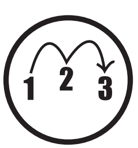
La mente aprende con rapidez, lo único que tenemos que hacer es enseñarle lo que queremos para que abra nuevos caminos.

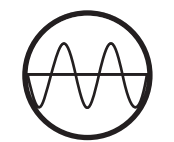
Durante la semana, y cada vez que lo necesites, evoca tu imagen con la conducta deseada, a la cuenta de tres, cubre la pantalla con ella, repitiendo el proceso cinco veces, cerrando los ojos, respirando profundamente y poniendo la pantalla en blanco cada vez que lo haces.

LÍNEA DEL TIEMPO


Nivel avanzado


30 a 40 nin


No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana


Diario durante la 5a semana


Lugar privado

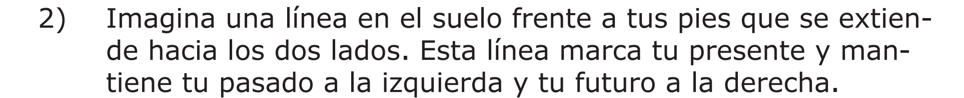

Acompañante la primera vez

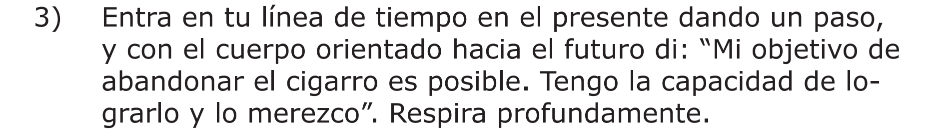

3 hojas de papel

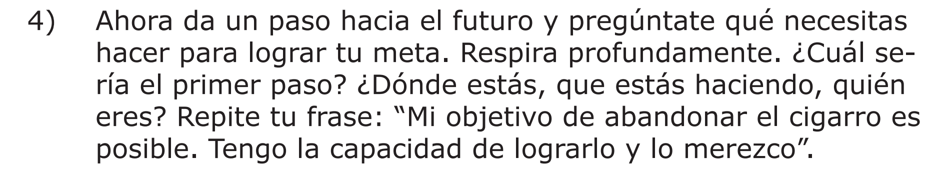
Objetivo: visualizar tu objetivo de salud a futuro, determinando tres metas a corto plazo, con la ayuda de RECURSOS y mentores del pasado.

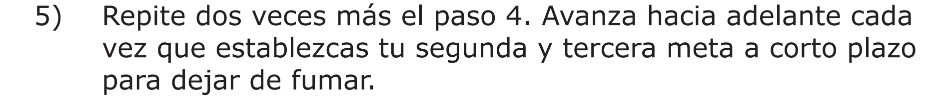
Recomendación: repetirlo cada vez que se necesite, marca los tres papeles con presente, pasado y futuro.

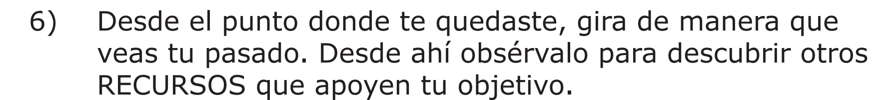

1) Determina tu objetivo: dejar de fumar.


2) Imagina una línea en el suelo frente a tus pies que se extiende hacia los dos lados. Esta línea marca tu presente y mantiene tu pasado a la izquierda y tu futuro a la derecha.


3) Entra en tu línea de tiempo en el presente dando un paso, y con el cuerpo orientado hacia el futuro di: "Mi objetivo de abandonar el cigarro es posible. Tengo la capacidad de lograrlo y lo merezco". Respira profundamente.


4) Ahora da un paso hacia el futuro y pregúntate qué necesitas hacer para lograr tu meta. Respira profundamente. ¿Cuál sería el primer paso? ¿Dónde estás, que estás haciendo, quién eres? Repite tu frase: "Mi objetivo de abandonar el cigarro es posible. Tengo la capacidad de lograrlo y lo merezco".


5) Repite dos veces más el paso 4. Avanza hacia adelante cada vez que establezcas tu segunda y tercera meta a corto plazo para dejar de fumar.


6) Desde el punto donde te quedaste, gira de manera que veas tu pasado. Desde ahí obsérvalo para descubrir otros RECURSOS que apoyen tu objetivo.

   Lentamente camina hacia tu pasado, incluso pasando la línea del presente, y en el trayecto busca RECURSOS para ayudarte. Puede ser tranquilidad, seguridad, paciencia, decisión, valor, disciplina, entre otros. También busca situaciones y personas que te hayan ayudado en tus necesidades. Detente cada vez que encuentres ayuda en tu pasado para tu objetivo actual y respira, ve, escucha y siente cada situación que encuentras, toma tu tiempo.

7) Gira nuevamente y dirígete hacia el futuro. Mientras caminas hacia él, recolecta RECURSOS, experiencias y todo lo que te ayude que hayas encontrado en tu pasado.

   Respira profundamente con cada uno que recoges. Cruza la línea del presente y avanza hacia el futuro deteniéndote y respirando en las tres metas que estableciste, sigue avanzando hasta tu objetivo en el futuro con todos tus RECURSOS recolectados durante el viaje al pasado.

8) En ese lugar donde se encuentra tu objetivo logrado en el futuro, con todos estos RECURSOS y ayuda, toma una respiración profunda, cierra los ojos y pídele a tu mente INCONSCIENTE que englobe todos estos RECURSOS en un SÍMBOLO e intégralos, sintiéndolos en ti con otra respiración, tocándote el pecho y colocándolos en este lugar, ya que ahora son parte tuya.

9) En ese mismo lugar, habiendo INTEGRADO tu SÍMBOLO, alza las manos y repite varias veces en voz alta y respirando: "Soy una persona libre del cigarro". Disfruta este momento por unos instantes.

10) Date la vuelta, tocándote el pecho y sintiendo este SÍMBOLO que representa tus propios RECURSOS, camina hacia tu presente. Respira profundamente y sal de tu línea de tiempo.

Repite este ejercicio una vez al día durante una semana, o cuando lo creas necesario.

Una vez que hayas cumplido realmente con esta secuencia de ejercicios, habrás dejado el cigarro. Sólo es cuestión de querer hacerlo porque sabes que es bueno para ti y para los que te rodean.

Esta serie de ejercicios son tus mejores aliados y siempre podrás hacer uso de ellos con disciplina y decisión.

Date cuenta de que en un período de cinco semanas dejarás el cigarro de una manera más fácil y con muy buenos resultados, pues ya le diste toda la información necesaria a tu mente para lograrlo. De todas maneras, no te descuides y recuerda que puedes retomar los ejercicios cuando los necesites.

Conclusiones

Somos seres en evolución continua. A diario tenemos nuevos retos y desafíos, y lo que nos define como personas, a la larga, es cómo los enfrentamos. Ante una crisis, lo ideal es razonar en vez de reaccionar. Estar en control de nuestras emociones nos llevará a un mejor desempeño y a una mejor relación con nuestro ambiente y con nosotros mismos. Aprender a dirigir tus pensamientos en forma ordenada y benéfica es lo que espero que hayas obtenido de este libro. Ahora repasemos los puntos más importantes para el reentrenamiento de tu mente.

La respiración correcta es una de las técnicas más sencillas y poderosas que hay, te ubica en el aquí y el ahora para percibir y recibir lo que el momento te está brindando. El oxígeno aclara la mente y te ayuda a tener más energía. Es por eso que tantos ejercicios la incluyen como elemento importante para asimilar nuevas ideas.
El lenguaje positivo es absolutamente necesario para llevar una vida positiva y con motivación. Tu mente tiene conocimiento de las palabras que usas y de su connotación, pues ejercen un flujo de energía en tu sistema, tanto en lo físico como en lo anímico. Si te observas en forma continua, verás cómo las palabras que dices te añaden o te restan energía. Y sólo tú diriges ese diálogo.

Habla de lo que sí quieres en vez de lo que no quieres. Tendemos a fijarnos más en lo que no sirve, en lo que no queremos, en lo que no funciona, y eso nos lleva a nada. La propuesta es, de ahora en adelante, pensar y hablar de lo que sí deseamos para procurarlo y lograrlo. Hablar de lo que no queremos es la mejor forma de boicotear nuestros objetivos y poner obstáculos en el camino.

Rodearnos de gente positiva, con buenos hábitos, y observarla para aprender, es lo mejor que podemos hacer. Hay algo bueno en cada persona que conocemos. Aprender a fijarnos en lo mejor del vecino en vez de lo peor, es más útil. Lo peor no le sirve a nadie, entonces, ¿para qué verlo?

Cuida tu nivel de energía. Tus pensamientos te llevarán a tener motivación, creatividad, alegría, o te conducirán a la tristeza, la depresión y la negatividad. Aprende a dirigir tus pensamientos para enfocarte en el camino por el que quieres transitar.

Crea nuevos hábitos para ti mismo. Buenos hábitos que formen

parte de tu vida desde este momento hasta que mueras, que influyan en tus pensamientos dominantes, tus emociones y salud. Aquí tienes muchas técnicas para cambiar, evolucionar y ayudar a otros.

Te ofrecemos muchas técnicas para que aprendas a visualizar y crear cambios. Te recomiendo que la técnica que pongas en práctica la repitas constantemente hasta que la información quede grabada en tu mente y se convierta en un programa. Que este libro se convierta en tu libro de consulta ante cualquier evento. Estamos seguras de que encontrarás algún ejercicio que te ayude a salir adelante. El problema lo conoces, ahora tienes que encontrar "cómo" lidiar con él y este libro te ofrece ese "cómo".

Glosario

ANCLA: estímulo percibido a través de algún sentido, que evoca una vivencia pasada.

ANCLAR: establecer una conexión entre una vivencia concreta y un estímulo percibido a través de los sentidos.

ASOCIAR: vivir una escena pasada o futura como parte de ella, situándose en el lugar, al contrario de disociar, que es vivir estas escenas como espectador, como si fuera una película.

CALIBRAR: observar con detalle la FISIOLOGÍA de otro para entender qué está ocurriendo en su interior.

CLAVES OCULARES: el movimiento de los ojos nos indica a qué parte del cerebro está ac-cediendo la persona: área del recuerdo, de la imaginación, de los sentimientos o a la del análisis.

CONGRUENCIA: correspondencia entre las palabras y las conductas de alguien, sus valo-res y manera de pensar.

CONSCIENTE: la parte de nuestra mente que recuerda y está al tanto de lo que sucede.

"CHAS": ejercicio mental usado para el cambio de conductas, logro de objetivos y des-cartar malos hábitos, creado por Richard Bandler.

ECOLÓGICO: situación o conducta que es buena para la persona que la ejecuta y para todo su ambiente.

EMPATÍA: actitud que nos inclina a meternos dentro de los sentimientos y situaciones de otra persona para entenderlo.

FISIOLOGÍA: estado físico que corresponde a un estado emocional determinado.

IDENTIDAD: sentido de lo que somos.

INCONSCIENTE: parte de nuestra mente que encierra toda la información grabada duran-te nuestra vida y de la cual no

somos conscientes.

INDUCIR: provocar, producir.

INTEGRAR: introducir un recurso sacado de una representación mental, y a través de la res-piración, llevarlo y colocarlo en la conciencia de la persona.

MAPA: representación única del mundo que hace cada persona a partir de sus percep-ciones y experiencias individuales.

MODELAR: hacer propias las estrategias, conductas, FISIOLOGÍA y creencias de alguien a quien queremos imitar.

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA: significa que el ce-rebro humano funciona mediante programas instalados con base en las palabras internas o externas que utilizamos para referirnos al mundo exterior y que viajan por nuestro sistema neuronal, provocando emociones y conductas e instalándose como programas en nuestro cerebro.

RECURSOS: el potencial innato o adquirido de una persona. Todas las capacidades, apti-tudes y habilidades que una persona puede activar para lograr un propósito.

REENCUADRE: reinterpretación de una experiencia que se consi-dera negativa para poner-la en diferente perspectiva.

SÍMBOLO: forma que se le da a una emoción, dolor o sentimiento para modificarla.

SUBMODALIDADES: las formas y cualidades en que codificamos nuestros pensamientos.

VERIFICACIÓN ECOLÓGICA: verificar emocionalmente si la nueva programación que se ins-tala es buena para la persona y su ambiente.

VISUALIZACIÓN: proceso mediante el cual se ven imágenes en nuestra mente.

Bibliografía

Agradecemos a los siguientes autores, que han sido fuente de inspiración para nuestro libro. Están presentes en una o varias de las técnicas que presentamos.

Álvarez, Ramiro J., *Encontrarse a todo trance*, Madrid, Gaia, 1994.

Andreas, Steve y Connirae, *El corazón de la mente*, Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 1991.

Bandler, Richard, *Use su cabeza para variar*, Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 1988.

Bidot, Nelly y Bernard Morat, *Estrategias mentales*, Barcelona, Robin Book, 1995.

Copelan, Rachel, *Hipnosis y autohipnosis*, España, Tikal, s.a.
Dilts, Robert, Cómo cambiar creencias con la PNL, Málaga, Sirio, 1997.

——, Tim Hallbom y Suzi Smith, *Las creencias*, Barcelona, Urano, 1990.

Frankl, Víctor, *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder, 2004.

González, Luis Jorge, *Excelencia personal*, México, Font, 2001.
——, Triunfo sobre el dolor.

——, Salud nuevo estilo de vida.

Grinder, John y Richard Bandler, *La estructura de la magia*, Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 1975.

——, *De sapos a príncipes*, Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 1979.

——, *Trancefórmate*, Madrid, Gaia, 1994.

Ibarra, Luz Maria, *Gimnasia cerebral*, México, Garnik, 1998.

Mohl, Alexa, *El aprendiz de brujo*, Málaga, Sirio, 2003.

O'Connor, Joseph y John Seymour, *Introducción a la Programación Neurolingüística*, Barcelona, Urano, 1992.

Robbins, Anthony, *Poder sin límites*, México, Grijalbo, 2001.

——, *Despertando al gigante interior,* México, Grijalbo, 2006.

Saint Paul, Josiane de y Sylvie Tenenbaum, *Excelencia mental. La Programación Neuro-lingüística*, Barcelona, Barcelona, Robin Book, 1996.